

Kişilik ve Dönüşümleri

Jordan Peterson Psikoloji Ders Notları

erkekadam.org

YASAL UYARI

Bu ürünün telif hakları **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununca** korunmaktadır. Yazarın izni olmaksızın bu kitabın tamamı yada bir bölümü çoğaltılamaz, başka bir yerde yayınlanamaz veya satılamaz. Telif haklarının ihlalinde bu kişilerle ilgili **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununun** aşağıda belirtilmiş olan maddeleri gereğince dava açılır.

Copyright © 2021 Tüm Hakları Saklıdır.

İçindekiler

YASAL UYARI	2
İçindekiler	3
Derleyenin Notu	6
Giriş	7
Giriş (Devam)	29
Hayat Öyküsünün Mitolojik Öğeleri	50
Mitolojik Öge ve Temel Arketipler	50
Şamanik Öge ve Dönüşüm Süreçleri	70
Piaget ve Yapısalcılık	76
Soyut Değerler ve Davranışsal Kökleri	80
Kişiliğin Ortaya Çıkması	84
Sosyalleşme ve Oyun	96
Piaget ve Adım Adım Jung	104
Drama Yap - İnan Oyunu	104
Engeller, Negatif Duygular ve Duygusal Denge	106
Asimilasyon ve Uyum	112
Dengeli ve İyi Oyun Kriteri	114
Carl Jung	118
Temel Erkek ve Kadın Arketipleri	120
Uyuyan Güzel, Hansel ve Gretel	122
Derinlik Psikolojisi: Carl Jung (Birinci Bölüm)	130
Kolektif Bilinçaltı ve “Tanrılar”	131
Mitoloji, Arketipler ve Arketip Eylemler	137
Kahraman Mitolojisi ve Pinokyo	142
Derinlik Psikolojisi: Carl Jung (İkinci Bölüm)	152
Ego ve Persona	152
Gölge	153
İdeoloji Sahiplenmesi	156
Gölge Entegrasyonu	160
Aslan Kral	164
Freud’a Genel Bakış	174

Bilinçaltı	174
Beyin ve Ayrışma	177
Id, Ego, Süperego	180
Alt Kişilikler	182
Hafıza ve Anılar	183
Alışkanlıklar	190
Yaratıcılık ve Rüyalar	191
Psikoterapi	199
Fenomenoloji ve Carl Rogers	202
Martin Heidegger	203
Fenomenoloji	207
Özbenlik ve Organizma	210
Rogers ve Terapi	215
Varoluşçuluk : Nietzsche, Dostoyevski ve Sosyal Hiyerarşiler	225
Oyun ve Sosyalleşme	225
Nietzsche, Felsefe ve Tanrının Ölümü	230
Dostoyevski ve Tanrının Ölümünden Sonrası	243
Kierkegaard'ın Çözümünü	246
Fenomenoloji: Heidegger, Binswanger, Boss	250
Sosyal Yapıların Parçalanması	250
Kendi Değerlerini Yaratmak	260
Heidegger Binswanger ve Boss	266
Karakterin Psikobiyojisi - Birinci Bölüm	275
Beş Büyük Faktör Kuramı	275
Beynin ve Davranış Hiyerarşisi	280
Hipotalamus	291
Korteks	294
Motivasyon ve Algı - Maymun İşİ İlüzyonu	296
Karakterin Psikobiyojisi - İkinci Bölüm	301
Bir Hata Algılama ve Düzeltme Fenomeni Olarak Bilinç	301
Odaklanma ve Duvarlar	304
Motivasyon ve Algısal Çerçeve	308
Motivasyon ve Duygular	310

Biyoloji ve Özellikler: Duygusal Denge	320
Uyumluluk - Saldırganlık ve Empati	329
Sorumluluk: Çalışkanlık ve and Düzenlilik	352
Açıklık ve Zeka	377
Son Ders	397

Derleyenin Notu

İnsan olmanın temel motiflerinden biri, “bir engel ile karşılaştığımda, kendimi dönüştürebilirim ve böylece bu engeli aşacak bir yol bulabilirim” motifidir. “Kişilik ve Kişiliğin Dönüşümleri”, sizin sadece olduğunuz kişi olmamanız ve sürekli değişen bir varlık olmanızdan hareketle, sizi nelerin oluşturduğunu, bunların istediğiniz yönde nasıl dönüşebileceğini ve dönüşüm potansiyelinizi işliyor.

Toronto Üniversitesi Psikoloji Profesörü Jordan Peterson, Kişilik ve Dönüşümleri dersi, bu konuyu tarihsel, felsefi, evrimsel ve biyolojik temellerine oturtarak size kişisel serüveninizde kullanabileceğiniz güçlü bilgiler sağlıyor.

Bu kitap, Jordan Peterson’un kamuya açık psikoloji derslerinden derlenmiştir. Genel olarak 2016 tarihli Personality and its Transformations dersleri baz alınsa da, 2015 ve 2017 derslerinin yanında başka materyallerde kullanıldı. Telif hakkı içeren materyal kullanılmadı.

İyi okumalar.

Mahmut A.

Giriş

Kişilik olağandışı bir araştırma alanı zira birbirleriyle pek uyumlu olmayan birçok alt disipline yayılıyor. Mesela klinik psikoloji ve deneysel psikoloji gibi. Aynı zamanda hem birey temelli yaklaşım ile hem de büyük gruplardaki birbirinden ayrı özellikleri analiz eden yaklaşım ile bağlantılı ki bu deneysel psikolojide genellikle kullanmanız gereken yaklaşımdır.

Kişilik konusu aynı zamanda felsefe, mühendislik ve tıp ve bilimin garip bir karışımıdır. Tıp bilim değil mi diyebilirsiniz ama değil zira tıp sağlık ile ilgili ve sağlık bilimsel bir kategori değil. Sağlık kategorisi değer yargılarına bağımlıdır zira neyin sağlık neyin hastalık, neyin sağlıklı neyin zararlı olduğuna karar vermeniz gerekir. Bunu da değer temelli yargı olmadan yapamazsınız.

Bu özellikle psikolojide böyledir zira sağlıklı kişilik nedir diye düşünürken sadece patolojilerin olmaması şeklinde düşünmezsiniz. Kimin zihnen ve bedenen sağlıklı olduğuna karar verirken pozitif bazı özelliklerin varlığı üzerinden düşünürsünüz. Örneğin psikologlar, özellikle de 60'ların hümanist psikologları, psikolojik anlamda gerçekten sağlıklı insanların kendini gerçekleştirmiş insanlar olduğunu varsayabilirler. Yani kendi pozitif potansiyellerinin - artık o her neyse - tamamına ulaşabilen insanları sağlıklı varsayabilirler.

Bu olağan dışı şeyler yüzünden kişilik psikolojisi dersi oldukça geniş bir yelpazeye yayılmalıdır. Bu derste kültür tarihi, ahlak tarihi ve benim neredeyse biyolojik olarak tanımladığım öğeler bulunmalıdır. Bu sayede ders size insan olmanın ne demek olduğu ile ilgili çok boyutlu bir bakış açısı kazandırabilir.

Burada ders verirken sadık kaldığım başka prensipler de var. Yararlı olduğuna inanmadığım konulardan bahsetmeyeceğim. Bilgi ile yararlı bilgi arasında bir fark var değil mi? Dünyada sayısız bilgi var. Google arama motoruna gidip kendinizi sonsuza kadar bunlara boğabilirsiniz ki bunu gün içinde sıklıkla yaptığınıza eminim.

Benim için yararlı bilgi demek, sizin yararlı bulduğunuz şekilde dünyaya bakışınızı ve dünyada nasıl aksiyon aldığınızı dönüştüren bilgidir. Bu tür bilgiyi, anlamlı diye de

tanımlayabilirsiniz. Yani benim bu derste sadık kalacağım prensiplerden biri, size anlamlı olmayan hiçbir bilgiyi öğretmemek olacak. Benim anlamlı kriterim ise öncelikle bir bilginin sizin için kişisel bir fark yaratmasıdır. Öğrendiğiniz şey dünya ile etkileşiminiz açısından anlamlı mıdır? Ve ikincisi, size öğretilen bilginin sosyal, politik veya ekonomik bir faydası var mıdır? Yani öğrendiğiniz bilgi davranışlarınızda bir fark yaratıyor ve aynı zamanda etrafınızdakileri de etkiliyor mu? Bu ders için bir araya getirdiğim ders malzemesi bu prensip çerçevesinde oluştu.

Bu derste, kişilik teorisinin önemli bir parçası olan klinik teorisyenlere vurgu yaptığım için, benim felsefi saydığım birçok malzeme mevcut. Bu arada bu materyal zaten çoğu öğrencinin kişilik teorisi konusunda en çok ilgilendiği şey. Bu içeriğin felsefi olmasının sebebi, bir insanın nasıl yaşaması gerektiği ve bir insanın ne olduğu ile ilgili olması. Bu içerik, insanın nasıl yaşaması ya da belki insanın daha iyi bir kişiliğe dönüşmek için nasıl davranması gerektiği ile ilgili. Bunu tanımlamak için daha uygun bir kelime olmadığı için iyi diyeceğim ama siz daha sağlıklı da diyebilirsiniz. Ama burada tartıştığımız bağlamda iyi ve sağlıklı arasındaki fark önemsiz.

Son olarak da dersi okuma metinlerinden anlatmadığım konusunda sizi uyarmam lazım. Bu nedenle derse başladığımda size ne anlatacağımdan tam olarak emin değilim. Materyali biliyorum ama önceden yazılmış bir metne sadık kalmak istemiyorum. Sizinle, önemli olduğunu düşündüğüm şeyleri konuşmak istiyorum. Bu nedenle şansın da yardımı ile umarım bu ders sizin için, katılmaya ve dinlemeye değer bir ders olacak.

Ama sizin mizacınız önceden hazırlanmış, lineer devam eden, öngörülebilir ve metne sadık bir ders dinlemeye yatkınsa, bu ders muhtemelen sizin için uygun bir ders değil. Eğer siz düzenli (orderly) biri iseniz ki bu 5 büyük kişilik faktöründen biridir, sizin için durum budur. Düzenli insanlar işine bağlı ve işini yaparken özenlidirler (conscientious). Şeylerin kesin çizgilerle ve lineer bir şekilde önlerine gelmesinden hoşlanırlar. Ben düzenli değilim. Açıklık (openness) faktörüne yatkınım ve açıklık yaratıcı bir boyuttur. Açıklığa yatkın insanlar konuşurken zayıf bağlantılar kurarlar ve söyledikleri çok geniş alanlara yayılır. Bazı insanlar bu tür konuşmaları sevmeye yatkındırlar. Örneğin literatür okumayı seviyorsanız, muhtemelen bu dersi de seveceksiniz. Eğer literatür okumayı sevmiyorsanız, muhtemelen bu ders de hoşunuza gitmeyecek.

Neyse, bu kadar uyarı yeter. Şimdi size bu derste ne konuşacağımızı anlatayım.

İnsanları eşsiz kılan şeylerden birisi de öz bilinçtir. Hayvan davranışlarını araştıran etologistler, hayvan öz bilinci üzerinde görece basit deneyler yaparlar. Hayvan öz bilinci üzerine yapılmış en meşhur deneylerden birisi ayna deneyidir. Bu deneyde bir şempanze ya da üç yaşında bir çocuk alırsın ve alnına ya da burnuna ruj ile bir çizgi çizersiniz. Sonra da deneği, ayna karşısına koyarsınız. Denek eğer ruju silmeye çalışırsa ya da ruja işaret ederse, deneğin aynadaki yansımanın kendisi olduğunun bilincinde olduğunu ya da en azından bunu yeterince kavrayabildiğini varsayabilirsiniz.

Görünen o ki yunuslar bu testte öz bilinç gösterebiliyorlar. Kargagillerin bazı türleri de bu şekilde tepki verebiliyorlar. Bu türler oldukça zekiler ve basit de olsa öz bilinç sergileyebiliyorlar. Yunuslar demiştim, deniz memelileri bu tür bir öz bilince sahip gibi. Balinalar da belki ama kimse balinaların önüne kocaman bir ayna koyarak deney yapmadığı için bunu tam olarak bilmiyorum. Ve insanlar. Bu kadar.

Şimdi ben bunun yani aynada kendinin farkına varmayı öz bilincin iyi bir tanımı olduğunu düşünmüyorum. Bu mesela köpekler gibi bazı hayvanlara haksızlık çünkü köpeklerin aynayı görmesi değil aynayı koklaması lazım. Birçok hayvan görsel değil koku merkezlidir. Çoğu beyin koku duyusu merkezli olacak şekilde yapılanmıştır ama insan beyni görme duyusu merkezlidir ki bu tip beyin yapısı istisnadır. Bu nedenle ayna deneyi köpekler ve fareler gibi hayvanlar için uygun bir deney değildir.

Ama bu deneyin asıl hoşuma gitmeyen tarafı öz bilinci oldukça basite indiriyor olması. Gerçi bunun öz bilinç konusunda en azından ilk adım olduğunu söyleyebilirsiniz.

Tam bir öz bilince sahip olmak için başkalarını taklit edebilme kapasitesine de ihtiyacınız var. Bu insanların genel olarak farkına varabildiklerinden çok daha önemli bir kapasite. Taklit dil kadar önemli bir kapasite. Aslına bakarsanız taklit kapasitesi olmadan dili kullanabileceğinizi sanmıyorum. Her şeyden önce kullandığınız tüm kelimeler başkalarının da kullandığı kelimeler. Yoksa anlaşılır olamazsınız. Konuşabiliyor ve anlaşılabilir olmanız derdinizi anlatmak için taklit kapasitenizi kullandığınıza işaret ediyor. Yani taklit edebilmeye ihtiyacınız var zira taklit edebiliyorsanız vücudunuzu dünyayı ve diğer insanları temsil edecek şekilde kullanabiliyorsunuz demektir.

Vücudunuzu kendinizi temsil edecek şekilde de kullanabiliyorsunuz örneğin bir partide şaka yapıp, komik hareketlerle insanları güldürebilirsiniz.

Dil açık bir şekilde dünyanın anlaşılır ama karmaşık modellerini kurmanızı, bunları başkaları ile paylaşmanızı ve düşünmenizi sağlıyor.

Kısacası öz bilince sahip olmak için fiziksel dünyada varolduğunuzun farkında olmalısınız en azından şimdi ve burada; ve taklit kapasiteniz olmalı zira bu sizin kendinizi ve başka yaratıkları anlamanızın kısmen de olsa temelidir. Sizin herhangi biriniz hakkında öğrendiğim her şey benim iyi ya da kötü nasıl bir varlık olduğumu anlamama da yardımcı olacak.

Dil ile sadece başkaları hakkındaki simgelerimizi anlaşılır bir şekilde iletmekle kalmayız aynı zamanda bu söylemleri çok çok uzun bir zaman boyunca saklayabiliriz. Ve bunu kısmen bir rituel şeklinde yaparız, kısmen de hikaye şeklinde. Bunlar anlaşılır hale gelmiş simgeleri harekete geçirmektir, zira bir hikayeyi drama olarak düşünebilirsiniz. Yani drama, davranışı temsil eden davranıştır ve hikaye de dramanın söze dökülmüş halidir.

İnsanlığın çok eski ritüelleri ve hikayeleri var. Bu derste biz gidebildiğimiz kadar geriye giderek insanların insanlık tarihi boyunca kendilerini nasıl anladıklarını ve simgeleştirdiklerini anlamaya çalışacağız. Bunu yapma nedenimiz de bugünkü bilimizi tarihi bir bağlam içine yerleştirmek istememiz.

Bunu yapma nedenimiz bir yandan da insan kişiliğinin özelliklerinden birisinin kişiliğin tarihi bir fenomen olmasıdır. Eminim insan kişiliğinin sosyal bir yapı (social construct) olduğunu birçok derste ve çeşitli yerlerde duymuşsunuzdur. Kişiliğini çoğu mu azı mı sosyal yapıdır esas konu bu değil. Bir kısmının sosyal yapı olduğu kesin ve bu önemli bir kısım. Sizler birer sosyal yaratıksınız. Bu sizin bir gelenekten varolduğunuz anlamına gelir ve bu gelenek sizi olağanüstü uzun bir tarih boyunca birçok yöntemle şekillendirmiştir. Hem tarihi hem de biyolojik bir geçmişte. Bunun anlamı şudur: eğer tarihinizi ve bu tarihin önemli olduğunu anlamazsanız, kendinizi anlayamazsınız. Bunu yaparken tarihinizi bir bilgi koleksiyonu olarak anlamak zorunda değilsiniz. İnsanın öz bilince sahip bir yaratık olarak ne kadar süredir var olduğunu bilmiyoruz. Biyolojik ve genetik olarak bizimle neredeyse aynı olan canlılar en az 150,000 yıldır varlar. Ama insanoğlu ateşi kullanmayı

2 milyon yıl önce keşfetmişe benziyor. Ateşe hükmetmek ciddi bir zeka gerektiriyor. Ve önemli derecede yüksek kültüre işaret eden insan yapımı aletler en az 50,000 yıllık. Aslında şu anda tam olarak öz bilince sahip olup olmadığımızı bilmiyoruz zaten kendimiz hakkında ne kadar şey biliyoruz ki! Sizler inanılmaz derecede karmaşık varlıklarsınız. Ve en iyi tahminle ne olduğunuza dair kısmi bir modeliniz var ama bundan sıklıkla şüphe ediyorsunuz zira hepiniz ara ara kendinizi bile şaşırtan ve her zamanda pozitif olmayan şeyler yapıp duruyorsunuz. Kısacası bu konudaki gizemin ucu bucağı yok.

Konuya dönersek bu derste biz öncelikle tarihi bağlamı ortaya koyacağız ve bunu da iki şekilde yapmak istiyorum. Önce sizinle kişilikle ilgili mitolojik simgelerimiz hakkında konuşmak istiyorum. Ve bu konu sizin düşündüğünüzden de önemli. Aslında muhtemelen sizin düşündüğünüzden çok çok daha önemli. Mit derken insanoğlunun çok eski ve kalıcı hikayelerini kastediyorum. Bu hikayelerin bir kısmını, çeşitli dinlerin geleneklerinde bulabilirsiniz. Ama bu dinlerin geleneğinin yazılı olduğunu kabul edersek bu geleneği çevreleyen bir anlatı geleneği de var. Bunların yanında masallar ve bunlara benzeyen anlatılar var. İnsanların dünya üzerinde yol alırken kendilerine kılavuz olarak kullandıkları standart anlatılar var. Ve klinik teorilerin çoğu, Freud'un teorileri, Jung'un teorileri, Varoluşçuların teorileri, Fenomenojistlerin teorileri, Hümanistlerin teorileri, vs, bu mitolojik anlatıların birer çeşididir.

Nietzsche filozofun, kendi kültürel dünya görüşünün bilinçsiz bir savunucusundan başka bir şey olmadığını söyler. Nietzsche'nin burada demek istediği, insanların sahneye önceden varolan önyargıları ile çıktığıdır. Bu önyargıların bazıları davranışlarınıza eklemlenmiştir. Mesele bir cenazeye katıldığınızda nasıl davranmanız gerektiğini bilirsiniz. Genel olarak sessiz ve ciddi davranırsınız. Bir insanın cenazede nasıl davranması ile ilgili kuralları anlatamayabilirsiniz ama bunları sadece bilirsiniz. Tamam eğer biri sizi zorlarsa bu kuralların bir listesini yazabilirsiniz ama bunlara daha çok davranışlarınıza kodlanmışlardır. Ne yapmanız gerektiğini otomatik olarak bilirsiniz. Sosyal olarak akıcı biri ile iletişime geçtiğinizde bunu bilirsiniz. Yaptığı hareketleri bilinçli bir şekilde düşünmez bile. Aksi halde sürekli hareketlerine dikkat etmek zorunda olurdu ve bu da çok garip görünürdü. Bunlar genellikle otomatik davranışlardır ve hareketlerinizin içine kodlanmışlardır.

Nietzsche'ye göre iyi bir filozofsanız, nasıl davrandığınıza ve düşündüğünüze bakarsınız ve sonra da “böyle olmalı” dersiniz. Yeni fikirler icat etmiyorsunuz, zaten orada varolan yapıları söze döküyorsunuz. En azından Nietzsche'ye göre durum bu.

Diyelim ki kurtlara özel bir ilginiz var. Gidip kurt sürüleri üzerinde gözlem ve araştırma yapıyorsunuz. Ve gözlemlediğiniz şeylerden biri de kurtların bir egemenlik hiyerarşisine (dominance hierarchy) sahip oldukları. Sürüde bir lider ve kim lider olacak konusunda bir mücadele var. Ama burada birkaç problem var. Kurt A ile kurt B kapışsa yenilemeyecek ve birbirlerini parçalayacak olduklarını biliyorsunuz. Ve bu ikisi birbirini yeterince hırpalarsa kurt C'nin gelip ikisini parçalayacağını görüyorsunuz. Bu kurt A ve kurt B için hiç de yararlı bir strateji değil. Sadece ikisi değil aynı zamanda sürü hem A'yı hem de B'yi kaybedecek. Sonuçta olan şu ki kurtlar egemenlik ve boyun eğme stratejileri geliştirmişlerdir. Bu şekilde birbirlerini parçalamadan ve sürü olarak güç kaybetmeden kimin egemen kimin boyun eğen olacağını ortaya çıkarmanın bir yolunu bulmuşlardır.

Kurtlar karşılıklı olarak birbirlerine meydan okurlar. Bunu sokakta yolları kesişen kedilerde de görebilirsiniz. İki kedi karşılaştığında birbirlerine yan dönerler ve kabarırlar. Bu şekilde ileri geri hareket ederler ve bunu izlemek de oldukça komiktir. Ama kedilerin yapmaya çalıştığı olduklarından büyük görünmek ve karşıdakini baskıya dayanamayacak noktaya getirip pes ettirecek kadar endişelendirmektir. Kurtlar da buna benzer şeyler yaparlar. Daha iri görünmeye çalışırken birbirlerine hırlayıp dişlerini gösterirler. Çoğunlukla olan şey, kurtlardan birinin sinirlerine hakim olamayarak yere yatması ve ters dönmesi ve boğazını göstermesidir. Pes eden kurt bu hareket ile “biliyorsun ben işe yaramaz ve acınası bir yaratığım ve bu nedenle istersen beni boğazlayabilirsin” der. Diğer kurt ise “tamam işe yaramaz ve acınası bir yaratıksın ama yine de geyik avlarken ya da sürüyü korurken sana ihtiyacımız olacak. O nedenle şimdi ayağa kalk ve kendi değersiz varlığını koru. Böylesi daha iyi.” Siz bu sahneyi izlerken kurtların bazı kuralları takip ettiğini düşünebilirsiniz ama kurtlar herhangi bir kuralı takip etmiyorlar. Burada olan sadece kurtların doğal davranışları. Bu olayı tanımlarken bunu kurala çeviren sizsiniz. Ama bu bir kural değil, sadece bir davranış kalıbı.

İnsanlar da böyledirler. Boğazımıza kadar davranış kalıpları ile doluyuz. Bunlar bizim dersin ikinci yarısında derinlemesine konuşacağımız biyolojimizin sonuçları. Ve bunlar

aynı zamanda kültürümüzün sonuçları. Ve bunlar vücudumuza işlenmiş şeyler. Başkalrı ile iletişime girerken onlar size nasıl davranmanız gerektiğini sürekli söylüyorlar değil mi? “Kalın kafalı olma”, “biraz daha esprili ol”, “ilginç şeyler söyle”, “sinir etme”, “komik bir şey söyleyeceksen güldürecek bir şey söyle”, “konuşurken sıranı bekle”, “şike yapma”, “sıranı bekle”, “tüm ekmeği yeme”, vs. Bunları biliyorsunuz zira bu kurallara uymazsanız insanlar kaşlarını çatıyorlar ya da yüzlerini çeviriyorlar. Ya da şakalarına gülmüyorlar. Ya da size bakmıyorlar. Ya da siz içeri girdiğinizde gözlerini deviriyorlar ki bu hiç de iyiye işaret değil. Yani bu kuralları ihlal ederseniz ciddi bir şekilde cezalandırılıyoryorsunuz.

Ama eğer kurallara uyarsanız insanlar size gülüyorlar, evlerine yemeğe davet ediyorlar, ya da bazı insanlarla yakın ilişkiniz oluyor ve sizden hoşlanıyorlar. Yani her etkileşimimizde, davranışlarımızla kendimizi nasıl ifade edeceğimiz ile ilgili bilgi alışverişinde bulunuyoruz. Ve bu da bizim nasıl davranacağımızı şekillendiriyor. Sorun daha doğrusu sorunun bir kısmı şu ki bunun sonuçlarını gerçekten anlamıyorsunuz. Nasıl davrandığınız sizin sosyal becerilerinize diğer insanlarla ne kadar etkileşim tecrübeniz olduğuna bağlı ama bu, sizin bunları bilinçli bir şekilde yaptığınız ve bu kuralları söze dökerek bunlara uymanın iyi olduğunu düşündüğünüz anlamına gelmiyor.

4 yaşında, davranışları düzgün bir çocuk düşünün. 4 yaşına kadar birçok sosyal kuralı içselleştiriyorsunuz zira o yaşta artık diğer çocuklarla oynayabiliyorsunuz. Eğer yaşamınızın geri kalanında diğer çocuklarla oynayabilecekseniz bunu 4 yaşına kadar öğrenmiş olmanız gerekiyor. Eğer 4 yaşına kadar öğrenemediyseniz ciddi bir problemle karşı karşıyasınız zira diğer çocuklar sizinle oynamayacaklar ve size nasıl davranmanız gerektiğini öğretmeyecekler. Bu da sizin olgunlaşmanıza engel olacak ve sizi izole edecektir. Kendinize bir köşe bulacak ve o köşede hayat boyu öfke içinde yaşacaksınız. Fazla katı şeyler söylediğimi biliyorum ama eldeki veri maalesef buna işaret ediyor.

Anlatmak istediğim şey şu: sosyalleştığımız süreç boyunca hepimiz birbirimizin nasıl davranacağımızı şekillendiriyoruz. “Ne zamandır sosyalleşiyoruz?” diye sorabilirsiniz. Kabuklular mesela sosyal hayvanlar, örneğin ıstakozlar egemenlik hiyerarşileri içinde örgütlenip birbirlerinin davranışlarını düzenliyorlar. Ve bu 400 milyon yıldır böyle. İnsanlar, ataları evrimsel zaman çizelgesinde ıstakozların atalarından ayrıldığı zamandan beridir

sosyal yaratıklar. Yani çok ama çok uzun süredir. Ağaçların bile dünya sahnesine çıkmadığı çok eski çağlardan bahsediyoruz. Sosyal hayat ağaçlardan da eski. Yani sosyal hayata önemli ölçüde adapte olduğunuzdan emin olabilirsiniz.

Sosyalleşmek biyolojimize işlemiş vaziyette ama aynı zamanda tarihsel bir kısmı da var. Ve kültürel perspektiften bakarsanız oldukça esnek varlıkları. Örneğin çok sevdiğim büyük bilim adamı Robert Sapolsky'yi ele alalım. Sapolsky habeş maymunları (babunlar) üzerinde araştırma yapmak için Afrika'ya gitti. Babunlar genel olarak hoş yaratıklar değiller. Oldukça sık kavga eden ve oldukça zorba hayvanlar. Babunların ısırtığı çok kötüdür ve bunu sıklıkla kullanırlar. Aslan ve leopar gibi yırtıcı hayvanlar bile babunlara bulaşmadan önce iki kere düşünürler. Mizaçları hiç de pozitif değildir.

Sapolsky sürekli olarak babun şeyleri yapan yani sürekli kavga ve zorbalık içinde olan bir grup babun üzerinde çalıştı. Bu babunların hepsi stres içindeydiler. Sapolsky bunu biliyordu zira babunların stres ve testosteron seviyelerini ölçüyordu. Babun olmak oldukça berbat bir varoluş biçimiydi. Ama babunlar birgün beslenmek için şu an adını hatırlayamadığım bir yerlere gittiler ve verem kapıldılar. Sonunda ortaya çıktı ki tüm süper agresif erkek babunlar verem kapıp öldüler ve kabaca söylemek gerekirse geriye sadece beta erkekler kaldı. Bunun üzerine tüm babun kültürü dönüşüm geçirdi ve kabile daha işbirlikçi ve birbirini tolere eden bir kültüre evrildi. Ve daha saldırgan babunlar bölgeye geldiklerinde (tek geldiklerinde) kültüre ayak uydurup daha sakin ve uyumlu davranmaya başladılar.

Bu ilginç zira babunlar bizim kadar sosyal yaratıklar değiller ama ileri primat seviyesinde - babunların beyinleri büyüktür ama bizim kadar büyük değildir - davranış beklentilerinin kültürel iletimi oldukça güçlü ve hızlı olabiliyor.

Biz insanlar birbirimizin davranışlarını çok çok eski bir tarihten beridir şekillendirip duruyoruz. Bunun çoğu biyolojimize ve kültüre kodlanmış vaziyette. Dersin ilerleyen bölümlerinde biyoloji hakkında kapsamlı bir şekilde konuşacağız. Biyolojik olarak ne kadar sosyal olduğunuzu, ciddi bir sosyal hata yaptığınızda ne kadar acı çekip utandığınıza bakarak anlayabilirsiniz. Örneğin bir partide kendinizi küçük düşürürseniz, duygusal denge seviyenize göre gelecek üç dört ay boyunca nasıl bir embesil olduğunuz

konusunu takıntı yapabilirsiniz ya da belki yıllar boyunca bunu düşünebilirsiniz. Duygusal denge (nevrotiklik), negatif duygulara karşı ne kadar hassas olduğunuzu gösteren 5 büyük kişilik faktöründen biridir bu arada. İnsanların sosyal dışlanmadan hoşlanmadıklarını biliyorsunuz. Beyninizin arka kısmında sizin öncelikle ne kadar başarılı biri olduğunuzu ölçen ve duygusal denge seviyenize göre fabrika ayarlı yapılmış bir sayaç var. Bu bir yere kadar eğitim ile modifiye edilebilir.

Eğer siz en tepedeki babun olsaydınız, dipteki bir maymuna göre daha az negatif duygu ve daha fazla tatmin duygusu hissedecektiniz. İnsanlarda da durum budur. İnsanlar egemenlik hiyerarşisini tırmanmaktan ve hiyerarşinin tepesine yakın olmaktan hoşlanırlar. Beyninizdeki sayaç egemenlik hiyerarşisinde tepeye doğru çıktığınızda daha fazla serotonin hormonu salgılar yani daha az acı içinde olursunuz, daha az depresif, endişeli ve stresli olursunuz.

Kısacası sosyal varlığımızın biyolojik bir temeli var ve bu sosyal gruplara nasıl uyum sağladığımız konusunda oldukça önemli.

Bunun yanında bir yandan da binlerce yıldır ne olduğumuzu, kim olduğumuzu anlamaya çalışıyoruz. Bunu da kısmen taklit etmenin sonucu olarak ritüel ve drama ile, kısmen de söze dökülmüş iletişim ile yapıyoruz. Bunun büyük bir kısmını ise hikaye anlatımı oluşturuyor. İnsanların ne zamandan beridir hikaye anlattıkları konusunda herhangi bir fikrimiz yok. Eğer on binlerce yıldır diğer insanlardan izole bir şekilde yaşayan ve yazılı dilleri olmayan kabilelere bakarsanız - evet böyle kabileler günümüzde bile varlar - bu kabilelerin de hikayeler anlattıklarını, dans ettiklerini ve ritüel davranışlar sergilediklerini görürsünüz. Hikaye anlatımı ve ritüellerin yazıdan çok daha eski olduğunu biliyoruz. Bunların en az 50,000 yıllık olduğunu düşünüyorum ama çok daha eski olabilirler.

Uzun zaman önce, nasıl davrandığımız konusunda birbirimize hikayeler anlatmaya başladık. Bu hikayelerin bazılarını enteresan ve akılda kalıcı olduklarını ve bazılarının da sıkıcı ve akılda kalmayan hikayeler olduklarını düşünebilirsiniz. İnsanlar, akılda kalan ve ilginç hikayeleri daha çok anlatmaya meyillidirler. Binlerce ama binlerce insanın bin yıllar boyunca birbirlerinin hikayelerini anlattıklarını ve bunları bir araya getirdiklerini hayal edin. Bu süreçte insanlık hikayeleri karşılıklı kabul edilebilir ve anlaşılır toplu hikayeler haline

getirdiler. Kutsal kitaplardaki yaratılış hikayelerine bakarsanız - Eski Ahit'teki Yaratılış (Genesis) - Ortadoğu tarihinin karakteristik yaratılış hikayeleri sınıfındalar ve birbirinden farklı Ortadoğu kabilelerinin binlerce yıllık anlatılarından ortaya çıkmışa benziyorlar. Her bir kabilenin kendi geleneği olsa da bunlar büyük insan gruplarının temel inançlarını yansıtan, görece olarak homojen bir hikayeye damıtılmışlar.

Geçmişte yaptıklarımızın imgelerinden elde ettiğimiz bilgileri nesilden nesile geçirerek mit - dini hikayeler haline getirdik. Biz bu derse iki temel atıcı tema ile başlayacağız. Biri mitolojik temsillerin yapısı ile ilgili olacak. Diğeri ise dünya genelinde şamanik dönüşümlerle alakalı rituel ve inançlarla ilgili olacak.

Bu dersin adı “Kişilik ve Kişiliğin Dönüşümleri”. Bu ismin sebebi sizin sadece olduğunuz kişi olmamanız. Siz sürekli değişen bir varlıksınız. Bir kayadan çok bir nehre benziyorsunuz. Sürekli dönüşüm halindesiniz. Fizikçi Erwin Schrödinger insanların disipatif (yok olmaya, dağılmaya, kaybolmaya yatkın) yapılar olduğunu düşünürdü. Bu çok ilginç bir fikir. Disipatif sistemler yapısal bütünlüklerini korumalarına rağmen kendisini oluşturan öğeler sürekli dönüşüm halindedirler. Örneğin bir anafor disipatif bir sistemdir. Anafor görece bütünlüğünü koruyan bir sistemdir ama anaforun içindeki su sürekli dönüşüm halindedir. İnsanlar da sürekli dönüşüm içinde olan yaratıklardır. Biz dönüşebiliriz ama diğer hayvanlar bunu yapamazlar. Diğer hayvanlar neyse odurlar. Tamam, öğrenme kapasiteleri var ama bu çok fazla değil. Bugün yaşayan kunduzlar, 5,000 sene önce yaşayan kunduzlarla hemen hemen aynı şekilde yaşıyorlar ve davranıyorlar. Gerçek bir kültürel gelişme göstermiyorlar. Ama biz insanlar inanılmaz bir şekilde dönüşüm geçiriyoruz. Bunu kültürel olarak yapıyoruz. Örneğin bugün sadece 20 yıl öncesinden farklı olan, 20 yıl önce hayal bile edemeyeceğimiz o kadar çok şey var ki.

Biz kültürel seviyede çok hızlı bir dönüşüm içindeyiz ama aynı şekilde bireysel seviyede de hızlı bir dönüşüm içindeyiz. Sizler mesela henüz yeni üniversite hayatına geçtiniz. Lisede de bir bireydiniz ama şu an umarım lisedekinden çok daha iyi bir bireysiniz. Daha olgunsunuz ama kişiliğiniz de ciddi oranda değişti. Eğer şansınız varsa dönüşmeye de devam edeceksiniz. Dönüşüm sizin karakterinizi, hayatınızın geri kalanında tanımlayacak bir şey olacak. Siz dinamik bireylersiniz. Gözleriniz açık, çevrenize dikkat kesiliyorsunuz

ve öğrenebiliyorsunuz. Kişiliğiniz açısından sizinle ilgili en değişmez şey sizin değişebilme/dönüşebilme kapasiteniz.

Size insanlığın büyük mitlerini anlatabilirim. Bu mitlerden çok var ve hepsinin de başka başka konusu var. Ama bu mitlerin en güçlü konularından biri, başınızı bir beladan kurtarmak için kişiliğinizi dönüştürmeniz konusu. Biraz düşünürseniz siz bunu yeni bir şeyler öğrendiğiniz her anda yapıyorsunuz. Bir şey öğreniyorsunuz ve bu da sizi bir öncekinden bir miktar farklı biri yapıyor. Umulan o ki önemli ölçüde farklı ve sizin daha önce çözemediğiniz bazı problemleri artık çözebileceğiniz şekilde farklı.

İnsan olmanın temel motiflerinden biri, “bir engel ile karşılaştığımda, kendimi dönüştürebilirim ve böylece bu engeli aşacak bir yol bulabilirim” motifidir. Bu motif sayesinde bizler oldukça dikkate değer yaratıklarız.

Size tavsiyem, kendinizi şu an ne olduğunuzla değil dönüşebilme kapasiteniz ile tanımlamanız. Bu en büyük düşüncelerden biridir. Böyle düşünmek sizi birçok beladan kurtarabilir.

Örneğin ideolojilere ya da sabit inanç sistemlerine hapsolmuş insanların karakteristik özelliklerinden birisi, şu an oldukları şeye tapmalarıdır. İşler bu kişiler için her zaman 100% iyi gittiği sürece bu sorun değildir ama işler nadiren her zaman 100% iyi giderler. Eğer mükemmel bir hayat yaşıyorlarsa belki ama bu da nadiren olan bir şeydir. Aslına bakarsanız dönüşebilme kapasiteniz sahip olduğunuz tek şeydir. Dünyayı sizi daha iyi hissettirecek şekilde değiştirmeyi bir miktar başarabilirsiniz belki. Ama bunu büyük oranda yapabilme olasılığınız çok düşük.

Mitolojik temsiller bölümünde, bu anlatının temel öğeleri konusunu işleyeceğim. Bunun nedeni, insanlar hakkında konuşurken göz önüne almanız gereken iki şeyin olması: nesnel olarak bir insan nasıl biri? Burada bir fare nasıl bir yaratıktır ya da bir kaya nasıl bir şeydir gibi soruyorsunuz. Bu bir anlamda bilimsel sorudur. Ama bir soru daha var, belki iki soru: insanlar nasıl davranıyorlar ve nasıl davranmalılar? Bunlardan birincisi hala bilimsel bir soru olabilir ama ikincisi kesinlikle bilimsel bir soru değil.

İnsanların nasıl davrandıklarını ve nasıl davranmaları gerektiğini araştırmak, bilimden çok daha fazla oranda öykülerle alakalıdır. Bunu biliyorsunuz zaten, biraz düşünün. İnsanlarla etkileşim içinde olmadığınız zamanlarda insanların nasıl olduklarına dair bilgiyi en çok nereden alıyorsunuz? Cevap basit: romanlardan, filmlerden, vs. Game of Thrones izliyorsunuz, Game of Thrones bölümlerini ard arda izliyorsunuz. Yıldız Savaşları izliyorsunuz, belki de bir Yıldız Savaşları filmi izlemek için üç gün kuyrukta bekliyorsunuz. Bunu yaparken şu soruyu soruyor olabilirsiniz: “Sen ne yaptığını sanıyorsun?” Cevap, insanların nasıl davrandıkları ve nasıl davranmaları gerektiği konusunda büyük bir bilgi açlığı olduğudur.

Bizler hikayeler dinlemeye resmen mecburuz. Bunun da bir sebebi var. Bir hikayenin ne olduğunu ve ne olmadığını biliyorsunuz. Bir filme gidip, “karakter gelişimi kötüydü, hikaye berbattı” diyebiliyorsunuz. Hikayenin neden kötü olduğunu arkadaşlarınızla tartışıyorsunuz ama komik olan hikayenin kötü olduğunu bir şekilde “biliyorsunuz”. Bir şeyin hikaye olup olmadığını biliyorsunuz ama bir şeyi ne hikaye yapar diye sorulduğunda bunu anlatmakta güçlük çekiyorsunuz. Anlatamasanız bile biliyorsunuz ve hatta birçok insan ile bu konuda hemfikir olabiliyorsunuz. IMDB ve Rotten Tomatoes gibi sitelere bakarsanız, oldukça fazla sayıda insanın kabul edilebilir bir hikayenin ne olduğu konusunda oldukça hızlı bir şekilde fikir birliği yapabildiğini görebilirsiniz. Bireysel farklılıklar olsa da belli derecede fikir birliği görebiliyorsunuz.

Bu derste yapacağımız mitolojik ve şamanik tartışmaların birkaç amacı var. Bu amaçlardan birisi, hikayeleri anlamamız için gerekli dilin temellerini sağlamak. Bu oldukça faydalı olacak zira konuşacağımız klinik teorilerin çoğu aslında hikaye anlatısı temelliler. Bunların mitolojik temellerini anladığınızda, bu size teorileri anlamamız için bir çerçeve sağlayacak.

Kişilik teorilerini karmaşık yapan şeylerden birisi de bir sürü kişilik teorisinin olması. “Bu nasıl olabilir?” diye sorabilirsiniz zira bir şey teori ise o şeyden sadece bir tane olmalı diye düşünebilirsiniz. Örneğin sadece tek bir İzafiyet Teorisi var. Tamam, uçlarında tam olarak fikir birliği sağlanmamış öğeleri olsa da İzafiyet Teorisinin çekirdeği konusunda hemen herkes fikir birliği içinde. Ama iş kişilik teorilerine gelince, birçok kişilik teorisi olduğunu görüyoruz.

“Peki ben bundan ne anlam çıkarabileceğim ki?” diye soracaksınız. Bunun iki yolu var. Bunlardan birincisi, bu teorileri daha temel bir altyapının üstüne koymaktır. Ders boyunca benim sizi yapmaya teşvik edeceğim şey bu olacak. İkincisi ise kişilik teorileri ile ilgili biraz değişik varsayımları içselleştirmeniz. “Sadece bir tane İzafiyet Teorisi var” diyebilirsiniz ama sonra şunu da diyebilirsiniz: “Tamam, sadece bir tane İzafiyet Teorisi var ama bir yandan da alet çantası kavramını düşünün.” Bazılarınız belki de becerikli insanlar ve elinizde alet çantası var. Alet çantasında neler var? Çivi çakmak için çekiç var ama vida için tornavida daha uygun bir alet. O zaman şöyle düşünebilirsiniz: “Eğer zor ve karmaşık bir iş yapacaksanız, elinizin altında bir alet çantası olması iyi değil mi?”

Bilimsel teorileri alet çantasındaki aletler olarak düşünmeyiz ama bilimsel teoriler gerçekte alet çantasındaki aletlerdir. Bunlar sizin bazı işleri yapmanıza yarayan araçlardır. İnsan kadar karmaşık bir şeyle uğraşıyorsanız, işi başarmak için birden fazla alete ihtiyacınız olacaktır.

Bir yandan da insanı anlamak derken şunu söyleyebilirsiniz: “Hangi seviyeye kadar anlamaktan bahsediyorsun?” Tamamen, evrensel ve tekil bir anlayıştan bahsetmediğimiz kesin. Daha çok “biri hakkında X’i anlamak istiyorum çünkü bu kişi ile etkileşimimde bazı amaçlarım var” diye düşünüyoruz.

Bunu başarmak için çeşit çeşit alete ihtiyacınız olacak. Bu açıdan baktığınızda Freud’un mikroskop, Jung’un ise teleskop olduğunu söyleyeceğim. Bu teorilere bu açıdan bakabilirsiniz. Bu iki şahsı bu aletlerle özdeşleştirmemin özel bir nedeni yok. Ama esas konu şu ki, eğer kişilik teorilerine dikkatinizi yoğun bir şekilde vererseniz, bunlar kendinizi, sizin için oldukça faydalı olacak şekilde temsil etme kapasitenizi genişleteceklerdir. Çünkü kim olduğunuzu, neden böyle biri olduğunuzu ve bunun sizin için ne gibi sonuçları olduğunu anlamalısınız. Çünkü siz her ne kadar dönüşüm geçirebilen bir yaratık olsanız da, bir yandan da oldukça istikrarlı bir altyapıya sahipsiniz. Öyle olmasaydı bir ahtapot gibi erirdiniz.

Yani siz bu görece sabit yapının ve dönüşüm kapasitesinin dinamik bir birleşimisiniz. Sizin bir doğanız var ve bu doğayı anlamanız sizin için oldukça değerli. Bu ders umarım ki size

kendinizi ve diğer insanları anlamanız için araçlar sağlayacak. Hergün kendinizi, ailenizi, vs. anlamınızı sağlayacak ve şansınız varsa geleceğinizi daha iyi hale getirecek araçlar.

Bu derste, tarafsız bir şekilde söylemem gerekirse, çoğu hayvanlar üzerinde araştırmalar yapan biyoloji psikologları tarafından keşfedilmiş sabit taraflarınızı da işleyeceğiz.

Mitolojik temsilleri işlerken zaman içinde geçmişe doğru bir yolculuğa çıkacağız. Türümüz bireylerinin birbirlerine anlattıkları arkaik ve antik hikayelere bakacağız. Ben kim bilir kaç bin yıldır anlatılan ve bugüne kadar gelebilmiş hikayelere odaklanacağım. Biliyorsunuz yazılı formda 4,000 yaşında olan hikayelerimiz var ama tüm deliller bu hikayelerin yazıya geçirilmeden önce anlatı şeklinde çok daha eski çağlardan kalma olduklarını gösteriyor. En az 50,000 yıldan bahsediyoruz, belki de daha da eskiler. Biz bu hikayelere bakacağız ve bunlar bize üzerine bir şeyler inşa edebileceğimiz temelleri verecekler.

Dönüşümün arketipi için ise şamanik ritüel ve tanımlamalara bakacağız. Yani sizin dönüşüm içine girdiğinizde ne yaşadığınıza ve bu nasıl bir deneyim olduğuna bakacağız.

Size bir ön gösterim yapabilirim. Her zaman böyle olmasa da hatta belki bu daha az oluyordur, yeni bir şey öğrendiğinizde bu hoş bir deneyimdir. Mesela diyelim ki iyice krize giren bir ilişkiniz var. Belki de piçin teki ile çıkıyordunuz ya da belki sadece yeteri kadar sofistike biri değilsiniz. Bir yandan ilişkiyi kurtarmaya çalışırken bir yandan da sorun ne olursa olsun sorunu anlamaya çalıştığınız kesin. Ama insanlar bir şeye doğru hareket ederken ne olduğunu anlayamadıkları ve önceden tahmin edemedikleri şeyler nedeniyle dünyaları sarsılmaya başlarsa - belki aldattınız ve bunu yapmayı beklemiyordunuz - kendiniz ve dünya hakkındaki eldeki model yetersiz gelmeye başlar. Bu da sizi oldukça ciddi şekilde sarsar. Sonra uzun süre sarsılmış bir vaziyette kalırsınız: bir şey yapmaya motivasyonunuz yoktur, depresyon ve kaygı içindesinizdir, dünyanız alt üst olur, vs. Ve sonra şansınız varsa bu konu hakkında düşünür, konuşur ve kendinize gelirsiniz.

Eğer bunu yaparsanız artık biraz daha zeki ve önceden olduğundan biraz daha sağlam biri olursunuz. Eğer şansınız yoksa, o düştüğünüz çukurda çok daha fazla zaman geçirirsiniz ve bu kötü bir şeydir.

Dönüşüm süreci oldukça tehlikeli bir süreçtir zira dönüşüm her zaman başarı ile sonuçlanmaz. Ama olayın adımları az çok aynıdır: siz ne yaptığınızı bildiğinizi sanırsınız ve size bunun böyle olmadığını gösteren bir şey olur. Bu da sizi bir düşünüş sürecine sokar. Sonra dikkatli bir şekilde durumu analiz ederek, konuşarak, başkalarından yardım alarak ve tam olarak anlayamadığımız başka süreçlerin yardımı ile sizi yıkan aykırı bilgiyi kullanarak kişiliğinizi ve dünya hakkındaki imgelerinizi yeniden inşa edersiniz ve umulan odur ki daha önce olduğunuzdan daha fazlası olarak yolunuza devam edersiniz.

Nietzsche insanın ne kadar gerçeği tolere edebildiğine bakarak nasıl bir karakteri olduğunu anlayabilirsiniz der. Bu ilginç bir önerme zira genellikle gerçeğin pozitif bir şey olduğunu düşünürüz ve gerçeği bilmek daha iyidir deriz. Ama hayır, eğer gözlerinizin önündeki perdeyi kaldırırsanız, gerçekleri öğrenmek genellikle oldukça nahoş bir deneyimdir.

Bundan gerçekleri öğrenmemeniz gerektiği anlamı çıkmaz ama asıl fikir aydınlanmanın hiç de öyle mutlu bir deneyim olmadığıdır. Aydınlanmanın mutlu bir deneyim olduğu fikri akıllıca bir fikir değil. Tam tersi aydınlanma oldukça rahatsız edici bir deneyimdir.

Şamanik ritüeller kendilerini temel olarak arketip bir şekilde gösterirler. Tipik bir şaman - bu arada şaman evrensel bir fenomendir - en eski ve tarih öncesi dönüşüm psikolojisi ile ilişkilidir. Bu genelde uyuşturucu yardımı da içerir. Şamanik dönüşüm, psikolojik bir ölüm ve dönüşümün öbür tarafından yeniden doğuş ile beraberdir. Bu sanki erkekliğe geçiş ritüeli gibidir ki olaya öyle de bakabilirsiniz.

Üniversiteye başlayan birçok öğrenciyi ilk dönemde pençesine alan depresyonu düşünün. Bu ruh hali öğrenciyi ya üniversiteden koparır - ki bu birçok kişinin başına gelen bir şey - ya da öğrenci bu ruh halini aşar ve üniversite öğrencisi olur. Bu hiç de hoş olmayan bir dönüşüm deneyimi.

Bildiğiniz gibi Toronto Üniversitesi öğrenciler üzerinde bazı testler yaptık ve üçte birinizin üniversitedeki birinci yılında klinik depresyon tanımına uyan bir ruh halinde olduğunu gördük. Bence bu test yaparken klinik depresyon kriterleri konusunda fazla hassas olduğumuzu da gösteriyor, zira bir grubun üçte birinde klinik depresyon görüyorsanız

kriterler çok hassas diye düşünebilirsiniz. Ama bir açıdan da bu hiç de kolay bir adaptasyon değil ve eski sizin “ölmesi” gerekiyor. Bu genelde hoş bir deneyim değildir.

Öğrenmenin önündeki engelleri bu açıdan düşünmek iyi bir yöntem. Bir parçanız ölmeden yeni bir şeyler öğrenemezsiniz. İnsanların yeni ve önemli şeyler öğrenmeye direnme eğiliminde olmalarının bir nedeni de budur.

Bu derste Jean Piaget hakkında konuşacağız. Piaget kişilik psikoloğu olarak bilinen biri değil ama bu sorun değil. Piaget gelişim psikoloğu ve belki de en büyük gelişim psikoloğudur. Piaget, henüz birçoğu İngilizceye çevrilmemiş hatta bazıları basılmamış olan birçok kitap yazdı.

Piaget birçok konu hakkında birçok şey düşündü. Genellikle gelişim psikolojisinin aşama teorisi ile bilinir ama kendisi aşama teorisi ile o kadar da uğraşmıyordu. Görünen o ki aşama teorisi onun teorisinin sadece bir parçası idi ve fazla parlak olmayan batılı entelektüeller en kolay anlaşılır tarafına odaklandılar ve bu nedenle de en çok aşama teorisini duyuyorsunuz.

Ama Piaget çok sofistike bir düşünürdü. İlgilendiği şeylerden biri de bir çocuğun kendisini nasıl “yüklediği” idi. Biliyorsunuz bir bilgisayarı açtığınızda, daha karmaşık fonksiyonlardan önce bazı temel fonksiyonlar çalışır ve bu daha temel fonksiyonlar diğer karmaşık fonksiyonların açılmasına ve çalışmasına olanak kılarlar. Bu karmaşık fonksiyonlar da daha karmaşıklarının çalışmasına olanak kılarlar ve sonunda bilgisayarınız tamamen yüklenmiş olur.

İnsanlar bir açıdan böyledirler. Doğduktan hemen sonra oldukça basitlerdir. Bunu daha çok olgunlaşmamış olarak tanımlasak daha iyi. Zira tam olarak basit değiliz, doğduğumuzda hala büyük bir beynimiz var ve bu beyinde ise hayatımız boyunca sahip olabileceğimizden çok daha fazla bağlantı var. Bu ilginç, sanki kişiliğimizin içine doğru ölüyoruz. Yeni bağlantılar yapmaktan daha çok başından beri varolanları kullanmadığımız için kaybediyoruz.

Her neyse, doğumdan hemen sonra dünya ile etkileşecek fazla bir kapasiteniz yok. Diliniz, dudaklarınız ve ağzınız oldukça bağlantılı bir halde doğuyorsunuz. Bu iyi bir şey

zira meme emmeniz lazım ve bu da o kadar kolay bir aktivite değil. Bunun için ipucuna ihtiyacınız var ve bu karmaşık bir sosyal etkileşim. Yani belli bir karmaşıklık ile doğmuş olduğunuz doğru ama gerisi ... doğduğunuzda gerisinde henüz pek bir şey yok. Kollarınızı ve bacaklarınızı kontrol edemiyorsunuz. Eğer yeni doğmuş bebekleri izlerseniz ve bu bebekler kundakta değillerse, kollarının ve bacaklarının boşlukta bilinçsizce sallandığını görürsünüz. Yanlışlıkla kendilerine vurabilirler ve görünen o ki bu da onları oldukça şaşırtır.

Doğumda çevre ve merkez sinir sistemi henüz tam olarak gelişmiş değildir. Yani sanki bebek kollarını ve bacaklarını keşfetmek zorundadır. Sanki bebek kol ve bacaklarını keşfedip onlarla ne yapması gerektiğini bulmalıdır.

Piaget'nin yapmaya çalıştığı şey, bir çocuğun dünyaya açılma sürecini ortaya çıkarmaktır. Bunların bir kısmı biyolojik örneğin dünyaya el refleksleri ile geliyorsunuz ve bu refleksler başlangıç için yeterliler.

Dünya hakkında düşünmenin pek çok yolu var. Örneğin siz klasik bilim adamıysanız, dünyanın maddelerden meydana geldiğini düşünürsünüz. Madde atomlardan meydana gelir ve atomlar da ... atomlar neyden meydana geliyorlar onu Tanrı bilir. Ama atom altını pek düşünmeyiz ve Newtoncu gerçekliği gerçeklik varsayırız. Her şeyin atom denilen bu küçük parçalardan oluştuğunu düşünürüz ve bu da bilimsel modeldir.

Fakat dünyaya bakmanın en az bilimsel model kadar geçerli, gerekli ve güçlü başka yolları da var. Dünyaya bir bilgi matrisi olarak bakabiliriz. Bilgi genel olarak önemli ve anlamlıdır - en azından bilginin bugüne kadar insanlar tarafından soyutlanmış hali böyledir. Örneğin 10 yaşındasınız ve yerdesiniz. Köpeğin ağzındaki topu alıyorsunuz ve köpek size hırlıyor. Bu bilgilendirici bir deneyimdir.

Piaget'e göre çocuklar dünyaya bilgi arayan bir yapı ile geliyorlar, dünya fenomenleri ile vücutları ile modelleyebilecekleri bir etkileşime giriyorlar. Örneğin ben bu bardaktan su içeceksem öncelikle bu bardağı elimde tutmayı modellemeliyim. Bu bardak orada duruyor ve özellikle ben susamışsam ona gözlerimle bakıyorum ve ellerime onu kavramak için hazır olmalarını bildiriyorum. Siz bir şeyi anladığınızı söylediğinizde gerçekte söylemek

istediğiniz şey ya da en azından kısmen söylemek istediğiniz şey, öğrendiğiniz şeyin kendisini sizin vücudunuza aktarmasıdır. Bu sizin sinir sisteminizin alt seviyelerinde olur.

Mesela elinizi şu şekilde kaldırır ve görme engelli insanlara hangi elinizi kaldırdığınızı sorarsanız neredeyse 100% oranında doğru cevap verirler. “Ama onlar görme engelliler, bunu nasıl yapıyorlar?” dersiniz. Bunun nedeni gözlerinizin dünyaya bakıp kalıplar görürken bu kalıpların bir kısmını bilinç gerçekliğinde ama diğerleri ise omuriliğinize ya da duygusal sisteminize işlenmiş vaziyette. Bunun aktive olması için nesneleri algılamamız gerekmiyor. Muhtemelen siz dünya var, biz onu görüyoruz, onun hakkında düşünüyoruz, onu gözden geçirip harekete geçiriyoruz diye düşünüyorsunuz. Oysa görme fonksiyonumuz öyle çalışmıyor. Bunun nedenlerinden biri böyle bir sürecin çok yavaş olmasıdır. Eğer her şeyi düşünmek zorunda olsaydınız, yolda birilerine çarpmadan 5 saniye yürüyemezsiniz. Sizin çok daha hızlı tepkiler verebilmeniz lazım ve bunu yapmanın yollarından biri algı sisteminizi motor çıktı sisteminizin üzerine eşleştirmektir.

Piaget’e göre kişiliğin bebeklikten itibaren ortaya çıkması, bebeğin dünya ile karşılaşması ve önüne çıkan bilgiyi içselleştirmesi ile olur. Bu şekilde kendilerini kavrama, işaret etme, kaşıma gibi inşa edebildikleri kabiliyetlerden türetirler ve öyle bir noktaya gelirler ki artık soyut kavramlar da kullanmaya başlayabilirler. Yani bebek bu keşif kapasitesi ile dünyadan bilgi emerek ve bir yandan da kişiliğini inşa ederek kendisini yoktan yaratır. Bu çok güzel bir model ve bu modele dersin ilerleyen bölümlerinde değineceğiz.

Ben bu derste daha çok Freud ve Jung’a konsantre olacağım. Kişilik ile ilgili bir ders alırsanız genellikle önce Freud’u incelemeye başlarsınız ve sonra da Jung ve daha sonra da Adler (ve sonra belki de Neo Freudcular) üzerinde çalışırsınız.

Bence bu uygun bir yaklaşım değil. Jung’un biyoloji odaklı olduğunu güçlü bir şekilde iddia edebilirsiniz. Bir açıdan Jung biyolojik psikiyatristlerden ve psikologlardan daha ilerideydi. Jung’un teorilerini formüle ettiği zamanlarda Amerika’da insanlar üzerinde çalışan birçok kişi davranışçıydı. Davranışçılar insanın temiz bir tahta gibi olduğunu ve yapabildiğiniz her şeyi öğrendiğinizi düşünürler. Ama bu doğru değil. Birincisi bildiğiniz her şeyi öğrenemezsiniz zira tüm süreci başlatmak için bile bir şeyleri önceden bilmeniz gerekir. İkincisi, örneğin köpek hırlamasının ne anlama geldiği gibi şeyleri sonradan öğrenmeden

bilebilirsiniz. Bu sizin fabrika ayarınızda olan bir bilgidir. Karanlıktan korkmayı öğrenmek zorunda değilsinizdir. Üç yaşına bile gelmeden bunu içselleştirmiş olursunuz. Bu şekilde insanın fabrika ayarında olan birçok bilgi vardır. Yılan fobisi fabrika ayarımızda var ve eğer yoksa bile bu fobiyi öğrenmeniz çok kısa sürer. Oysa silah fobisi geliştirmek çok zordur.

Jung insan bilincinin alt katmanlarına çok büyük bir merak duyuyordu. Biliyorsunuz, ruhlarımız bedenlerimizle bağlantısız değil. Vücudumuz olmadan bir anlam ifade edecek bir bilincimiz yok. Biz vücutlarımızın içindeyiz. Beyinlerimiz vücutlarımıza uyum sağlamış vaziyette. Zihinlerimiz ve bilgi haznemiz de vücutlarımıza uyum sağlamış vaziyette. Bilişsel faaliyetlerimiz, dünya hakkındaki teorilerimiz, biyolojik bir alt yapıya sahipler ve bunlar öğrenmemiz gerekmeyen bazı ön varsayımlar şekliyledir. Yumruk yiyince canınızın yanacağını öğrenmenize gerek yok. Bunu sadece keşfedebilirsiniz. Gülümsemenin ne olduğunu öğrenmenize gerek yok. Ya da kızgınlığın. Bunları biliyorsunuz ve deneyimleyeceksiniz. Bu bilgi sizin içinizde var.

Küçük çocukları ve bebekleri izlerseniz, ağlarken aynı zamanda kızgın olduklarını da görürsünüz. Yaklaşık olarak 9 aylıken bir bebek annesini ayırt etmeye başlar. Biri odaya girdiğinde ve bebek içeri girenin annesi olmadığını görüp ağlamaya başladığında, odaya giren kişi “ah zavallı bebek” diye düşünür. Ama bebek üzgün değil kızgındır. Bunu bebeğe baktınız mı anlarsınız zira rengi kırmızıya döner ki bu insanların kızgınlıktan ağlaması esnasında olan bir şeydir.

Biriyle kavga ederken karşınızdaki kişi kızgınlıktan ağlamaya başlarsa bunun farkına varabilmeniz güzel. Belki “ah zavallı insan” diye düşüneceksiniz ama eğer biraz dikkatli bakarsanız kişinin kıpkırmızı olduğunu göreceksiniz. Aslında sizi oracıkta boğazlamak istiyor olabilir ama muhtemelen sosyal incelikleri yüzünden bunu yapmayacaktır. Bunu gördüğünüzde, karşınızdakinin duyguları incindiğinde üzüldüğünüzü söyleyebilirsiniz. Sonuçta insanlarla ilgili evrensel bir dünya şey var ve Jung bu evrensel şeylere ve onların davranışlara nasıl yansadıklarına karşı büyük bir merak duyuyordu.

Öfke gibi bir reflekse sahip olduğunuzu anlayabilirsiniz. Bir insan kızgın derken o duygu ile ilgili mimikleri yani yüz konfigürasyonunu kafanızda canlandırabiliyorsunuz. Daha

sofistike bir şekilde size kızgınlığı sergile denilirse onu bir tiyatro gibi ya da bir hikaye gibi sergileyebiliyorsunuz.

Aslında bilmek istediğiniz bir kişi öfkelenince ne oluyor? Şimdi kızgın insanlarla ilgili bin tane hikayeye baktığınızı ve bunları tek bir hikayeye kaynaştırdığınızı düşünün. Tüm hikayelerdeki kızgınlık ile ilgili tüm ortak özellikleri bu hikayede birleştirdiniz. Bu hikaye, kızgınlığın arketip öyküsü olacaktır. Herkes bunun öfke olduğunu anlayacaktır zira bu öyküde öfke bir film gibi en saf şekliyle temsil edilmiş.

Bu tür arketipler Jung'un en çok ilgilendiği ve yazıya dökmeyi sevdiği şeylerdi. Bunları incelemek oldukça eğlenceli. Bu derste size bazı filmler göstereceğim. Muhtemelen Aslan Kral filminin (Lion King) bir kısmını izleyeceğiz. Size arketip yapıların kendilerini nasıl sergilediklerini göstereceğim. Bu gerçekten bilmeye değer bir bilgi. Aslında bu size bir miktar acı verecek zira bu dersten sonra her sinemaya gittiğinizde “bak bu arketip bir yapı” ya da “bu sembolün anlamı şu” diye konuşup arkadaşlarınızı sıkabilirsiniz. Ama bu bilgiler hem çok eğlenceli hem de çok aydınlatıcı bilgiler.

Arketip yapıları bu kadar ilginç yapan şey, size sadece kendilerinin ne olduğunu değil sizin ne olmanız gerektiğini de anlatmaları. Bu harika bir şey zira modern insanın problemlerinden biri de hayatlarının bir anlamı olup olmadığını anlamaya çalışmaları. Dünyaya bilimsel perspektiften bakıp “bunların hiçbirinin bir anlamı yok; kozmik açıdan bir anlam ifade etmiyorlar” diyoruz. Bence bu oldukça uyuşuk bir çıkarım zira bilimsel metodun kurucuları, nesnel anlamı zaten başından doktrinden çıkardılar. Eğer dünyaya bilimsel olarak bakar ve “bunların öznel bir anlamı yok” dersiniz buna cevap “e tabii bariz bir şekilde” olacaktır. Zira bilim zaten tüm öznel anlamların fenomenden çıkarıldığı bir şekilde örgütlenmiştir.

Bu çıkarım bir şok değil ama aynı zamanda bu şeylerin öznel bir anlamı olmadığı anlamına da gelmez. Bunun ima ettiği tek şey, bilimsel yöntemlerle şeylerin anlamını bulamazsınızdır. Arketiplerin güzelliklerinden biri, size evrensel olarak inanılır bir şekilde, sizin kim olduğunuzu anlatmalarıdır. Bu harika bir şey.

Üniversitede dolaylı ya da dolaysız olarak ahlakın göreceli olduğunu ve evrensel anlamların olmadığını öğreniyorsunuz. Çağımızda insanlara öğretilen en çürümüş şey bu.

Siz henüz nihilist olmak için çok gençsiniz. 85 yaşında nihilist olabilirsiniz zira o yaşta artık işiniz bitmiştir. Ama genç yaşta nihilist olmak tam bir felakettir. Bu tamamen anlamsız bir şey. Şeylerin veya dünyanın bir anlamı olmadığı fikri oldukça ilkel bir felsefi teori. İnsanlara zarar veren ve onları hasta eden bir teori.

Eğer aptal teorileriniz sizi hasta ediyorsa, o teori ile ilgili yanlış bir şeylerin olduğunu düşünmelisiniz. Bu teorinin yararı ve hatta gerçekliği ile ilgili bir kriter olmalı. “Eğer bir gerçek beni hasta ediyorsa, bu onun daha az gerçek olduğunu göstermez” diyebilirsiniz. Belki. Ama belki de bu o gerçeğin o kadar da gerçek olmadığına dair bir işaret olabilir. Bu aslında sizin gerçek derken neyi kastettiğinize de bağlı.

Bu konuda Jung çok ama çok yararlı. Jung inanılmaz bir düşünür. 23 - 24 yaşlarındayken Jung’un yazdığı hemen her şeyi okudum. 23 cilt! Ve okuduklarım beni paramparça ettiler. Bana ne olduğuna dair en ufak bir fikrim yoktu. Rüyalarım değişti. Gerçekten de zor bir süreçti. Aynı zamanda da Nietzsche okuyordum ve bu da en az Jung kadar sarsıcı oldu. Nietzsche elinde bir çekiçle felsefe yaptığını söyler. Bu o çekiç sizin kafanıza inene kadar güzel görünüyor ama o çekicin kafanıza inmesi hoş bir deneyim değil.

Jung ise tamamen başka bir yaratık ve bence bu nedenle de onu üniversitede gerçekten öğrenemeyeceksiniz. Eğer Jung’u anlamazsanız size çok garip biri olarak görünür. Eğer onu bir miktar anlarsanız Jung size korkutucu görünür ve siz de daha ileriye gitmeden durursunuz. “Tamam, bunu bilmek zorunda değilim” dersiniz.

Freud psikologlar için iyi bir şamar oğlanı. Bence acınası bir durum zira her şeyden önce nankör bir bakış açısı. Freud bilinçaltını formüle eden kişidir. Bugün herkes bunu sanki hep bilinen bir şey varsayıyor ve bilişsel bilinçaltından bahsediyor. Bu 1980’lerde keşfedildi. “Bilişsel bilinçaltı diye bir şey var.” Bravo gençler ama bu zaten 1910’larda keşfedildi. Bu konuda Freud’u takdir etmiyorlar.

Freud garip birisi. Teorisinin detaylarıyla ciddi sorunlarınız olabilir. Oedipus Kompleksi mesela ya da penise imrenmek gibi. Bunlar kronolojik olarak gülünç şeyler ama birinin bazen detaylarda yanılabilceğini ama genel kavrayışının doğru olabileceğini biliyorsunuz. Teoriler çok katmanlı değiller mi?

Bazen bir öğrenci kağıdını okuyorum ve cümleler gerçekten korkunç oluyor. Bu insan yazmayı nerden öğrendi ya da daha doğrusu öğrenemedi diyorum. Muhtemelen lisede. Yazdığı şeyler anlaşılır değil ama tamamını okursanız şunu da söylüyorsunuz: “Burada yine de dikkate değer bir fikir var!” Bu öğrencinin berbat yazma kabiliyetine rağmen oldukça zeki biri olduğunu görebiliyorsunuz. Bu öğrenciye “bak yazdıklarından bir şey anlaşılıyor ama sen oldukça zeki birisin ve çok güzel fikirlerin var. Bunları daha anlaşılır bir şekilde yazsan harika olacak” diyorum.

Yani detaylarda yanlış yapabilirsiniz ama ana fikriniz ya da büyük resim çok sağlam olabilir. Freud da her zaman böyle biriydi. Ve Freud ailesel psikoloji konusunda yenilmez biriydi. Freud’a göre gelişmekte olan insanın en temel ödevlerinden birisi, kendisini ailesinden kurtarması / korparması idi. “Bu neden bir problem ki?” diye düşünebilirsiniz. Bunun birkaç nedeni var. Ebeveynleriniz size bakıyorlar ve siz bundan erkenden mahrum kalmak istemeyebilirsiniz, özellikle de ebeveynleriniz size ciddi iyi bakıyorlarsa. Bu Freud perspektifinden Oedipus durumudur. Oedipus durumu sizin bir ya da iki ebeveyninizin sizin için her şeyi çok ve iyi yapması ile sizin kendiniz için hiçbir şey yapamaz halde kalmanız ya da o hale gelmenizdir. Ve bu iyi bir durum değildir. Aslına bakarsanız oldukça hastalıklı bir durumdur. Bu patolojinin detaylarını Freud kadar detaylı bir şekilde ortaya seren biri olmadı. Bu derste bir video izleyeceğiz. İsmi Crumb. Bu oldukça rahatsız edici bir video. Eğer tetikleyici uyarısı (trigger warning) ihtiyacı duyan varsa o uyarı bu film için verilebilir. Bu izlemesi stresli bir belgesel ve daha önce dibine kadar Oedipal bir ailede büyümediyseniz Freudyan psikopatolojiyi daha önce hiç görmediğiniz şekilde ortaya seriyor.

Giriş (Devam)

Bir önceki derste bu derslerde neleri ele alacağımız hakkında konuştum ama bunu henüz bitirmedim. Bu derste bunu bitireceğim.

En son derste psikanalistleri konuşuyorduk. Psikanalistler psikanaliz ile ilgilenen psikologlardır haliyle. Siz, birbirleriyle çok gevşek bir şekilde entegre olmuş ruhların bir toplamısınız. Alt kişiliklere bu şekilde bakabilirsiniz. Siz bir birlik değilsiniz. Bu alt kişiliklerin her biri, çeşitli temeller üzerinde yükselirler. Bunlar geçmişiniz özellikle de travmatik bir deneyim üzerinde yükselebilirler ya da ailenizin size dayattığı sosyal kalıplarda ya da temel, biyolojik ödül sistemlerine bağlı olabilirler.

Örneğin psikanaliz öfkeyi ya da cinsel çekimi bir alt kimlik olarak bir bağlama koyabilir. Öfkenin nasıl bir şey olduğunu biliyorsunuz. Sevdiğiniz ve bildiğiniz birine öfkelendiğinizde, belli bir seviyede onun zarar görmesini istiyorsunuz. Bunu sadece tartışmayı kazanmak için istiyor olabilirsiniz mesela tartışmada kızgın olduğunuz kişiyi ezerek kazanmak isteyebilirsiniz. Yani öfke ile gelen bir arzu var. Ama başka olan birçok şey de var. Mesela, biri eğer sizin sınırlerinizi bozuyorsa, bu kişiyi seviyor olsanız bile tam o anda o kişinin daha önce sizin sinirinizi bozduğu tüm anılara kolayca ulaşabilirsiniz. Yine tam o anda sizin o kişiyle beraber geçirdiğiniz harika zamanların anılarına ulaşmanız oldukça zordur.

Bunu biliyorsunuz zira birine kızdıktan ve onunla kavga ettikten sonra, öfkenizin pençesinden kurtulursunuz ve “evet, bağlamı pek düşünmeden oldukça sert davrandım” dersiniz.

O zaman kontrol kimdeydi?

Bu psikanalistlerin büyük bir ilgi ile sordukları sorudur ve cevapları da “kontrolün genellikle sizde olmadığıdır”. Bu korkutucu bir düşünce zira insanlar kendi “evlerinde” kontrolün kendilerinde olduğunu düşünmek isterler. Ama bu kısmen böyle.

Yeni yıla girerken daha iyi bir versiyonunuz olmak üzere kendinize koyduğunuz hedefleri düşünün. Sanırım en yaygın olanı, “haftada 3 kere spor salonuna gideceğim” hedefi. Ama

muhtemelen gitmeyeceksin! Bunu çok az insan yapabiliyor ve bunun bir nedeni kesinlikle haftada 3 kere spor salonuna gitmenin zor bir şey olması. İnsanlar zor şeyleri yapmak istemezler. Ama bunu yapamamanın bir nedeni daha var. Kendinize öyle pat diye yap emri veremezsiniz. Bu oldukça sinir bozucu zira eğer kendinize yap diye emir verebilseniz hayat çok daha kolay olurdu: “Şimdi otur, 2 saat çalış. Youtube izleme ya da internette gezinme.” ve oturup 2 saat kesintisiz çalışırdınız. Ama maalesef olan bu değil. Oturursunuz biraz çalışırsınız ve sonra da kediler hakkında düşünmeye başlarsınız ve sonra kendinize geldiğinizde kendinizi, Youtube’da Londra’nın en ünlü perili evleri ile ilgili video izliyor bulursunuz.

Bu korkutucu bir şey zira eğer sizin tüm kontrolünüz sizin elinizde değilse ki değil, patron gerçekten siz değilseniz, o zaman kontrol kimde ya da neyde? Bu açıdan Freud oldukça ilginçtir zira motivasyon ve güçlü motivasyon sistemlerinden bahseder. Freud için bunlar çoğunlukla saldırganlık ve cinselliktir. Bunlar büyük motivasyon kaynakları, haklarını teslim etmek gerek.

Freud, kişiliğinizin bilinçli yanının laf dinlemez bir mürettebatla çalışan bir gemi kaptanına benzetir. Bu oldukça iyi bir metafor zira biliyorsunuz gemiler okyanuslarda seyahat ederler ve okyanuslarda fırtınalara yakalanabilirler. Sizin yapabileceğiniz tek şey kendinize bir rota belirlemek ve o rotada ilerlerken fırtınanın ve okyanusun önünüze çıkardığı şeylerle uğraşmaktır.

Geminizin laf dinlemez mürettebatı da sizin dürtülerinizdir. Aslında dürtü demek yanlış olur. Ben psikanalizin alt kişilikler kavramını kullanmayı seviyorum. Zira alt kişiliğin bir bakış açısı var, istekleri ve planları var. Yani alt kişilik yaşayan bir varlık, ölü bir bilinç sistemi değil.

Freud bir bakıma alt kişiliklerin daha çok biyolojik temelleri ile ilgileniyordu. Freud oldukça biyoloji yönelimli birisiydi ve saldırganlık ile cinselliğin çok temel alt kişilikler olduklarının farkına varmıştı.

Sonra Jung geldi. Jung, Freud’dan da korkutucudur ki Freud’un kendi başına çok korkutucu olduğunu düşünürseniz bunun Jung hakkında ne gösterdiğini siz düşünün. Jung, inanılmaz derecede korkutucuydu. Jung’a göre sizi oluşturan alt kişilikler binlerce

ama binlerce yıllıktı. Bunların sizi avuçlarının içinde tutan inanılmaz eski kültürel yapılardır.

Şimdi nerede dediğini hatırlamıyorum ama Jung şöyle bir şey söylemişti:

“İnsanların fikirleri yoktur, fikirlerin insanları vardır.”

Bu sözü çok severim ve gerçekten de doğru bir söz. Bu söz hakkında 5 sene düşünebilirsiniz ve ondan sonra bile hala düşünecek bir şeyler bulabilirsiniz.

Kendinizi düşünün. Sizin muhtemelen bir politik görüşünüz var ve bununla ilgili “benim bir politik görüşüm var” dersiniz. Aslına bakarsanız hayır yok zira bu görüşü milyonlarca insanla paylaşıyorsunuz. Bunlar kesinlikle sizin görüşleriniz değiller. Dahası, bu görüşlerin daha siz dünyaya gelmeden bile önce oluştuğu binlerce yıllık bir geçmiş var. Bu görüşlerin kültürünüzün içinde sağlam kökleri var ama dahası son 200 - 300 yılda değişik düşünürler tarafından detaylandırılmışlardır. Böyle eski ve kapsamlı bir düşünce sistemi var ve bu “pufff” beyninize yerleşir. Siz “benim bir politik görüşüm var” diyebilirsiniz ama aslında “politik görüş artık size sahip oldu”.

Bunu bilmeniz sizin için oldukça faydalı zira bunu bilerseniz kendinizi bir düşünce sistemi tarafından sahiplenilmekten, ele geçirilmekten koruyabilirsiniz. Zira insanlar düşünce sistemleri tarafından sürekli ele geçiriliyorlar değil mi? Nazi Almanyası’nda olan buydu. Sovyetler Birliğinde de olan buydu. Bu her çağda her yerde olan bir şey.

“Ele geçirilmek biraz aşırı bir iddia değil mi?” diyebilirsiniz. Hayır, aşırı değil. Bu tabii ki bir metafor ama doğru bir metafor zira düşünceler sistemi, örneğin politik görüşler, yaşayan şeylerdir. Bunlar kitap sayfalarına sıkışmış tozlu kelimeler değildir. Tam tersine düşünce sistemleri dinamik, topluma entegre olmuş şeylerdir. Bu fikirler sizleri motive ederler. Siz onların elindesinizdir.

Bir düşünce sistemi tarafından tamamen ele geçirilmiş biriyle konuştuğunuzda, o kişinin bir düşünce sisteminin pençesinde olduğunu anlayabilirsiniz. Eğer siz de tamamen aynı şeye inanmıyorsanız, sizi can sıkıntısından öldüreceklerdir. Size az sayıdaki inanç aksiyomlarını püskürttüklerinde onların hangi düşünce sisteminin elinde olduklarını

anlayabilirsiniz. O noktadan sonra da tamamen klişelerden oluşan şeyler söyleyeceklerdir ve eğer siz o düşünce sistemini biliyorsanız, söyleyecekleri her şeyi tahmin edebilirsiniz.

Bu insanların konuşmaları özgünlükten uzaktır. Bu kişiler kendi deneyiminin ya da bilgi dağarcığının derinliklerinden konuşmadığı için böylelerdir. Bu insanlar, soyut fikirlerin sözcüleridir sadece. Soyut fikirlerin sözcüsünden başka bir şey olmama potansiyelinizin farkına varmak korkutucu bir deneyimdir. Aslında bu eğitilmiş olmanın, üniversite gibi toplu eğitim sistemlerinde eğitim almanın tehlikelerinden biridir. Zira üniversiteye geldiğinizde size yapılan şey daha çok önceden sindirilmiş fikirleri size yedirmektir. Bana göre burada aldığınız eğitime bakmanın bir yolu da budur. Bu fikirlerin artık sizin fikirleriniz olduğunu düşünmeniz çok kolaydır ama öyle değiller. Kesinlikle öyle değiller.

Birçok fikri kazanmanız gerekir ve eğer bir fikir çok iyi ise onu gerçekten kazanmanız gerekir. Neden gelip öylece iyi bir fikri edinebilesiniz ki? Değerli şeyleri gerçekten hak etmeniz ve kazanmanız lazımdır.

Derinlik psikologları bu konuda çok iyiler. Onları okumak çok güzel bir deneyim. Problem şu ki birçok kişi size bu insanları okumanın ve özetlemenin çok zor olduğunu söyleyecek. Zira çoğu zaman şeytan ayrıntıda gizlidir.

Piaget bu konuda güzel bir örnek. Piaget düzinelerce kitap yazmış biri ve bu kitapları özetlemek çok zordur. 10 tane aksiyoma indirgeyebileceğiniz ve Toronto'dan Montreal'e uçarken okuyabileceğiniz, bütünlük içinde bir teoriden bahsetmiyoruz. Bu teorileri formüle eden insanlar çok zeki insanlardı ve aynı zamanda da çok iyi yazarlardı. Bu nedenle bilginin çoğu metinlerde saklı ve bu bilgiler ana fikirden çıkarabileceğiniz şeyler değiller.

Bu teorisyenlerin (örneğin Freud, daha zoru Jung ama en çok Freud ve Rogers) teorilerinin ana fikirlerini çıkarabilir, onları stereotip hale getirebilir, karikatürize edebilir ve sonra da bu karikatürize hale bakıp teorilerin ne kadar da absürt olduğunu söyleyebilirsiniz. Hatta bunu yaptıktan sonra, Freud'dan daha akıllı olduğunuzu bile düşünebilirsiniz. Ama biliyorsunuz ki Freud'dan daha akıllı değilsiniz. Yani bu yol iyi bir yol değil.

Bu insanlara saygı ile yaklaşmalısınız zira size söyleyecekleri o kadar çok şey var ki. Söyleyecekleri şeyler o kadar yararlılar ki!

Buraya kadar derinlik psikologlarından ve yapısalcılardan konuştuk. Henüz hümanistlerden, varoluşçulardan ve fenomenologlardan konuşmadık. Bunlar çok süslü kelimeler biliyorum o nedenle gelin biraz altlarını dolduralım.

Hümanist, Aydınlanmanın yarattığı bir varlıktır. Hümanistler bir açıdan kendilerini din sonrası / din ötesi sayarlar. Hümanist düşüncenin, insanı bir şekilde evrenin merkezine koyan bir düşünce olduğunu düşünürler. İnsana olduğu haliyle ve olabileceği şekliyle değer verirler ve ulaşabileceği potansiyeline ulaşması için gerekli olan, insanın olabileceğinin en iyisine gelişmesini sağlayan yolu teşvik ederler.

Hümanistler örneğin Hristiyan geleneğin iddialarına şüphe ile bakarlar. Bunu örnek veriyorum zira hümanist düşünürlerin hemen hepsi Yahudi - Hristiyan geleneğin düşünce evreninden çıkmışlardır. Bu insanların düşüncelerinin temelleri Yahudi - Hristiyan düşünce sistemlerindedir ve bu düşünce sistemlerini anlamadan hümanistleri anlamamız zordur.

Hümanizm kısmen bu dünyadaki hayatın değerinin kısıtlı olduğu ve gerçek önemli olanın ölümden sonraki hayatta olduğuna dair olan görüşe bir isyandır. Hümanizm, “hayır, şimdi ve burada olan aslolanıdır. Şu an yaşadığınız hayat asıl önemli olanıdır. Şimdi ve burada bir değer bulmak için ölümden sonra hayat olduğuna dair aşkın bir inanca ihtiyacınız yoktur” der.

Kendinizi bir şekilde geliştirebileceğiniz fikri hümanist bir fikirdir. Çoğunuz buna inanıyorsunuz. Depresyon ve umutsuzluk içinde olmadıkları sürece insanlar genellikle buna inanırlar. Ama bu o kadar da kesin değil. Birçok kültürde, örneğin Ortaçağ Avrupa’sının kültüründe, gerçek anlamda kişisel gelişim diye bir fikir yoktu. Günahtan uzak durabilirdiniz ama herhangi bir alanda radikal bir şekilde daha iyi olmanız pek mümkün değildi. Siz kimseniz oyduunuz ve ölene kadar da öyle kalırdınız.

Varoluşçulara gelelim. Onlar bambaşka bir alemler. Freud psikopatolojiden bahsederken (kişilik konusunun büyük kısmı psikolojik hastalıklarla ilgilidir), normal insanların bir

geçmiş travma ile normal hallerinden psikopatolojik hallerine dönüştüklerini düşünüyordu. Bu genellikle çocukluk dönemi yaşanan bir travmadır. Mesela çocuk cinsel istismarı gibi. Freud zaten bu konudan çok bahseder çünkü bu yaygın bir problemdir.

Kısacası Freud için, eğer siz psikolojik olarak sağlıklı değilseniz bunun bir nedeni vardır. Sizin başınıza korkunç bir şey gelmiştir ve siz bu korkunç şeyle yüzleşmek zorundasınız ve bunu yapabilirsiniz. Bu yüzleşmeyi yaptıktan sonra da sağlığınıza kavuşur ve sağlıklı insanların arasına karışabilirsiniz.

Varoluşçular böyle düşünmezler. Onlara göre insan fabrika ayarında hastalıktır. Bunu düşünme sebepleri de öz bilinçli varoluştur. Yani bir canlının hayatı zaman ve mekan ile sınırlıdır ve canlı hastalığa, ölüme ve sevdiklerini kaybetmeye ve kendisi de dahil her şeyin zamanla çürüyüp dağılmasına mahkumdur. Bu zaten halihazırda olan ve size bir sürü problem çıkaracak kadar büyük bir problemdir.

Yani varoluşçulara göre hayatın kendisi, insanı farkına varmasa bile ruhsal olarak dengesizleştirecek kadar büyük bir problemdir. Varoluşçular bununla beraber insanın bu gerçeğin bir sonucu olarak kendi farkındalıklarından kaçındıklarını da düşünürler. Hayatın ızdırap olduğu gerçeğinden nasıl kaçarsınız? Bunun hakkında düşünmeyerek. Ama bir varoluşçu için bu yeterince iyi bir cevap değildir. Ben bunun klinik psikologlar açısından da yeterince iyi bir cevap olmadığını söyleyeceğim. Zira literatür gösteriyor ki korktuğunuz bir şeyden ne kadar çok kaçarsanız o şey o kadar büyük ve o kadar hızlı bir şekilde peşinizden koşar. Yani kaçmak genel olarak kötü bir stratejidir. Bu tabii her zaman doğru değil zira bazen gerçekten de hiçbir şey yapamayacağınız durumlar olabilir ve kalıp savaşmanın ve bunun için plan yapmanın bir anlamı yoktur. Bazen de insanlar gerçekten çaresiz bir durumdadır ama bu nadirdir.

Ben varoluşçuları gerçekten çok seviyorum. Bence bu derste konuşacağımız tüm varoluşçuların düşünce şekilleri gerçekten çok değerli. Bu fikirler sizin kendinizi hayatınızda bir yere konumlandırmanıza faydalı olacak, sizin başkalarıyla olan ilişkilerinize açıklık getirecek fikirler. Bu fikirler eğer potansiyeliniz olan kişiye dönüşürseniz geleceğiniz nasıl olacak diye ortaya koyan fikirlerdir. Bu fikirler gerçekten harikalar.

Fenomenolojistler (olaybilimciler) ise ince bir konu. En temel fenomenolojist Martin Heidegger'dir ve kendisi bir şekilde Nazilerle ilişkilidir ki biliyorsunuz bu hiç de iyi bir şey değil. İnsanları Heidegger'in felsefesini onun Nazilerle ilişkili olmasından ayırıp ayıramayacağımızı tartışıp duruyorlar. Bence ayırabiliriz.

Heidegger, gerçekliğin doğasına taze bir bakış atmaya karar verdi. Heidegger'e göre Antik Yunan Medeniyeti zamanında çok temel bir hata yapmıştık. Antik Yunan zamanında varoluşun (being) - Heidegger buna gerçeklik bile demez oluş der - yanlış öğelerine konsantre olduk. Fenomenolojist, oluş ile ilgilenen biridir.

"Oluş ile gerçeklik arasındaki fark nedir?" diye sorabilirsiniz. Cevap da sorunun cevabının oluşu ve gerçekliği nasıl tanımladığına bağlı olduğudur. Heidegger'in gözlemine göre modern insan için gerçeklik, cansız, nesnel ve madde temelli bir alt katmandır. Modern insanın gerçekliği özünde ölüdür ve en gerçek şeyler cansız, nesnel ve madde temelli olan şeylerdir. Tüm yoğun kullanımlar için bunu nesnel gerçeklik olarak tanımlayabilirsiniz.

Heidegger'in vurgulamaya çalıştığı şey bunun bir tercih olduğuydu. Bilme kapasitemiz sınırlı olduğu ve temelde çoğu şeye cahil olduğumuz için, bazı şeyleri doğru kabul etmemiz ve bu kabullerden hareket etmemiz gereklidir. Yani Heidegger'in anlatmaya çalıştığı, temel aksiyomlar olarak seçebileceğimiz birçok şey vardır. Örneğin nesnel dünyanın mı daha gerçek yoksa sizin yaşam deneyiminizin mi daha gerçek olduğuna karar verebilirsiniz.

Burada fark nedir? Fark acı çeken birinin videosunu izlemek ile acı çekmek arasındaki fark gibidir. Acı mesela oluşun öğelerine iyi bir örnektir. Acı oluşun bir öğesidir ama nesnel terimlerle kavramlaştırılabileceğiniz bir şey değildir. Mesela objektif olarak ölçemezsiniz bile. Belki acı çekerken kalp atışlarınızın hızlandığını ya da mimiklerinizin değiştiğini söyleyebilirsiniz. Bunları gösterge kabul edebilirsiniz ama biliyorsunuz göstergeler fenomenin kendisi değildir.

Fenomenolojistlerin nesnel olan değil oluş gerçekliktir diyen bir başlangıç aksiyomu üzerine koca bir düşünce sistemi inşa ederler. "Peki insanlar neden böyle bir şeyle uğraşırlar ki?" diyebilirsiniz. Varoluşçu iddiaya göre varoluşun nesneleri temel alan bir

teorisini geliştirmemiz bize çevremizdeki birçok teknolojiyi sağladı. Bunun için Tanrıya şükretmemiz gerekli. Eğer bu olmasaydı şu an dışarıda soğuktan donuyor olacaktık. Ama bunun sonuçlarından biri de bir kere insanlar nesnel gerçekliği gerçeklik olarak tanımladıklarında, korkunç bir soru olan hayatın anlamı nedir sorusu ortaya ıktı.

Biliyorsunuz evren sonsuza dek var olacak ölü maddeden meydana gelmişse, biz rüzgarda yanan bir mum ışığından başka bir şey değiliz. O zaman tüm bu ızdırabın hiçbir değeri yok fikri insanın aklına girmeye başlar. Ya da bunu başka bir şekilde tanımlarsak, sizin hayatınızın bir değeri var mı yoksa her şey bir illüzyondan mı ibaret?

Heidegger'e göre böyle bir problemimizin olmasının nedeni, probleme yaklaşım şeklimizin tamamen yanlış olmasıdır. şu açıktır ki şeylerin anlamı vardır: ama eğer nesnel olan nihai gerçekliktir ve başka her şey ikincildir varsayımını yaparsanız bir anlamları kalmaz. Her neyse bu oldukça zor bir konu ve anlamanız biraz zaman alacaktır.

Hümanistler, varoluşçular ve bir seviyeye kadar da fenomenolojistler birbirleri ile çatışma halindedirler ve dūřuncelerinin başka başka kaynakları vardır. Bu atışma ve farklılıkların biri din ile bilim ya da değer ile nesnel gerçeklik arasındaki çatışmadır. Ve bu farklı görūřler, aralarındaki bölünmeyi gidermeye çalışıyorlar. Piaget bizzat bu bölünmeyi gidermeyle uğraşıyordu. Sanırım Jung da öyle.

Bir başka önemli şey de varoluşçu ve hümanist çalışmalarının çoğu İkinci Dünya Savaşı sonrası yapılmıştır ve biliyorsunuz İkinci Dünya Savaşı bütün o korkunçluğu ve felaketleri ile sona erdiğinde, tabii ki insanlar insan doğasını ve böyle bir şeyin nasıl olabildiğini büyük bir ilgi ile araştırıyorlardı.

Varoluřçuluk en azından bir psikoloji akımı olarak, İkinci Dünya Savaşı'nın korkunluklarına tepki olarak ortaya ıktı. Varoluřçuluk psikolojinin oldukça ciddi bir dalıdır ve 1950'lerden hippiler gelene ve her řeyi tatlılık ve aydınlık ile ilgili yapana kadar dūřünce sistemini karakterize ediyordu. Mesela Rogers ve Maslow hippie kùltürüne daha iyi uyan kişiler.

Bu derste bu üç kategori hakkında ayrıntılı konuşacağız. Bu dersin yaklaşımı biraz garip bir yaklaşım olacak. Size bazı psikologlardan bahsedeceğim ama hakkında daha çok

konuştüğüm insanlar teknik olarak psikolog dediğimiz ama tam olarak psikolog bile olmayan insanlar.

Nietzsche, Dostoyevski ve Rus edebiyatından birçok figür, örneğin Sovyetler Birliği'nin totaliter sistemini durduran şeylerden biri olan Gulag Takımadaları kitabını yazan Alexander Solzhenitsyn. Sovyetler Birliği'ni yıkıma götüren şeyler nelerdir diye tartışabilirsiniz ama Solzhenitsyn'in 2700 sayfalık Gulag Takımadaları kitabının basılması bunlardan biridir. Kitap Sovyetler Birliğinde varolmanın neye benzediğini ve kaç kişinin korkunç şartlarda öldüğünü anlatır.

Gulag Takımadaları yakıcı bir kitaptır. Solzhenitsyn bu kitapla Nobel Ödülü aldı ve bunu da sonuna kadar hak ediyor. Solzhenitsyn olağanüstü bir insandı ve 20. Yüzyılın Dostoyevski'si gibiydi.

Dostoyevski bu derste sıklıkla değindiğim kişilerden biri. Aslında hem Dostoyevski hem de Nietzsche temel olarak kendilerini psikolog olarak görürlerdi. Bu komik zira bilim adamı deyince aklınıza deney yapan insanlar gelir. Çoğunuz birçok bilim dersi alacaksınız ve bu derslerde anlatılanların çoğu, nasıl deney yapacağınız, metodoloji ne olmalı, analizi doğru olarak nasıl yaparsınız, bulgularınızı bilimsel bir formatta nasıl yayınlayacaksınız, hipotez nasıl test edilir vs. üzerinedir.

Ama size gerçekten öğretilmeyen şey ise bir hipotezi nasıl yaratacağınızdır. Oysa hipotezi yaratmak muhtemelen sorunun yarısı hatta yarısından fazlası. Bilim adamı olabilmek için sadece hipotez test edebilmeniz yetmez, aynı zamanda hipotez yaratıcısı olmanız lazım. Gerçek bir bilim adamı olmak için belki de ikisine de ihtiyacınız var ya da belki de yok. Belki sizin olağanüstü hipotezler yaratabilmeniz yeterlidir. Dostoyevski ve Nietzsche inanılmaz derecede iyi hipotezler yaratabilen insanlardı. İkisinin de düşüncesi, düşüncenin gelişiminin tamamının temelini oluşturur, en azından sizin üniversitede karşılaşacağınız türden düşüncenin. İkisinin düşünceleri, benim 20. Yüzyılı kapsayan bilimsel ve bilimsel olmayan diye tanımlayacağım muhteşem yapının tamamının temelini oluşturur.

Bu konuyu deşmek, bu şeylerin köklerine inmek eğlencelidir çünkü bunu yaparak şeylerin birbirlerine ne şekilde bağlı olduklarını, neden bağlı olduklarını, nasıl geliştiklerini ve

bunun ne demek olduğunu anlayabilirsiniz. Aynı zamanda bu fikirlerin sizin için ne anlama geldiğini ve sizin hayatınızda ne rol oynadıklarını anlayabilirsiniz.

Dersin klinik ve felsefi bölümlerinin burada bittiğini düşünebilirsiniz. Ben bir klinik psikoloğum ve büyük kişilik teorisyenlerinin çoğu da klinik psikologdular. Bu da dersin ilk kısmının neden felsefi olduğunu açıklıyor. Klinik psikologlar, psikiyatristler ve medikal doktorlar aslında tam olarak bilim adamı değiller. Bu insanlara daha çok mühendis diyebiliriz. Bir mühendis ne yapmak ister? Bilimsel bilgiyi kullanmak isterler ve kullanmalıdır. Bu onun için iyi bir şeydir. Ama mühendisin asıl yapmak istediği, bir şeyi değiştirmek, bir şeyi inşa etmek veya bir şeyi dönüştürmektir. Mühendis, genellikle faydalı bir iş yapma peşindedir.

Sağlık alanında bu genel olarak aynıdır. Biri size psikolojik bir problem ile gelir. Siz bu insanı iyileştirmek, daha iyi yapmak istersiniz ve iyi, bilimsel bir kategori değildir. Siz iynin bilimsel bir kategori olduğunu zira daha kötünün anomali olduğunu söyleyebilirsiniz. Bu doğru değil. Bu tezi ortaya atabilirsiniz ama bu oldukça sığ bir tez olurdu. Zira normali sağlıklı olarak tanımlamadığınız birçok durum vardır ve bu durumlarda olağanüstü olanı sağlıklı kabul edersiniz. Ya da olağanüstü olanı arzu edilir bulursunuz ve arzu edilir olan sağlıklı olandan bile iyi olabilir.

Kısacası insanlarla ve onların hayatını düzeltmekle uğraşırken değer alanından çıkamazsınız. Zira sürekli olarak “yanlış olan ne?”, “sorun ne?”, “neden tatminkar değilsin?”, “neden acı çekiyorsun?”, “neden verimli biri değilsin?”, “neden herkesle kavga ediyorsun?”, “geceleri neden uyuyamıyorsun?”, “neden geceleri çılgınlıklar içinde uyanıyorsun?”, “neden sana yararlı şeylerin peşinde koşamıyorsun?”, “neden tanıdığın herkese zarar veriyorsun?” gibi sorular soruyorsunuz. Bunlar ahlaki sorular. Bir sonraki problem de şu: “Peki bu konuda ne yapacağız?”, “Ne istiyorsun?”, “Eğer hayatın istediğin gibi olursa neye benzeyecek?”, “Şu an bulunduğun noktadan oraya nasıl gideceksin?” Bu soruların hepsi bir açıdan mühendislik soruları ama daha ötesinde etik sorular zira nasıl davranmanız gerektiği hakkındalar.

Bu konuyu atlamak istemedim. Zira medikal doktorlar, psikologlar ve psikiyatristler, doktor olmalarına rağmen yaptıkları şeyin bilim olduğunu düşünmekten hoşlanırlar ama bu doğru

değil. Yaptıkları iş bilimsel bilgi ile aydınlanmıştır ama bu bilim yapmakla aynı şey değil. Bu özellikle doktorlar için böyle zira doktorlar bilim yapmak için eğitilmezler bile.

Bu konu hakkında bu kadar konuşmak yeter. Sıra dersin bundan sonraki kısmı hakkında konuşmaya geldi. Dersin son yarısı, kişilik teorisinin iki ögesine odaklanacak: teorisinin daha modern öğelerine ama daha modern oldukları otomatikman daha değerli oldukları anlamına gelmiyor. Bu modern öğeler kısmen nörobiyolojik zira son 50 -100 yılda beynin yapısı hakkında çok şey öğrendik. Bugün bile beyin hakkında anlamadığımız birçok şey var. Mesela beynin bilinç için gerekli olması dışında bilinç ile ilişkisini bilmiyoruz.

Mesela hydrocephalus adlı bir hastalık ile doğan insanlar var. Bu hastalık basitleştirerek anlatırsak kafatasının içinin su ile dolu olması anlamına geliyor. Bunun en meşhur örneği bir Fransız hasta. Adam başka bir nedenden dolayı MRI çektirmeye gidiyor ve beynin korteks dokusunun sadece 5%ine sahip olduğu anlaşıyor. Adam kafatasının neredeyse tamamı beyin-omurilik sıvısı ile dolu ve beyni de bu sıvının etrafında bir küçük balon gibi duruyor. Ve işin ilginç dışarıdan bakıldığında adamda herhangi bir problem görünmüyor. Bu ilginç bir şey zira o zaman beynin bütün o geri kalan kısmı ne işe yarıyor diye düşünüyorsunuz.

Bir de bilmiyorum hiç duydunuz mu konuşan gri Afrika papağanı olayı var. İsmi hatırlayamadım Pepper ... (Irene Pepperberg) galiba. İnternette konuşan gri Afrika papağanı (talking grey African parrot) diye ararsanız çıkacaktır. Sadece bir papağan ama 4 yaşında bir çocuk gibi konuşabiliyor. Şempanzelerden çok daha fazla. Tam cümleler kurabiliyor ve görünüşe göre ne yaptığının da farkında. Beyni şu kadarcık olan bir papağan bu!

Bu nasıl olabilir?

Beyinle ilgili bilmediğimiz çok fazla şey var. Beyin inanılmaz karmaşık bir yapı. Ama beyinle ilgili bildiğimiz oldukça ilginç birçok şey de var. Temel ödül, acı ve kaygı devrelerinin varlığını ve yerlerini anlayabiliyoruz. Bu çok önemli. Bunlar kıta keşfetmek kadar önemli keşifler. İnsanların bir şeyleri nasıl öğrendiklerini ve hangi koşullarda öğrendiklerini bir dereceye kadar anlıyoruz. Temel motivasyon ve duyguları bir seviyeye kadar anlıyoruz.

Motivasyon ve duygular bilimsel kategoriler değiller. Bunlar dilsel kategoriler ama biz artık bunları kullanmak zorundayız. Bunların nörobiyolojik temelleri hakkında fazlaca bilgimiz var ve ben birkaç nedenden dolayı bu bilgiler ile tanıştırmak istiyorum. Bu nedenlerden biri, bu bilgilerin psikanalistlerin birçok hipotez ve varsayımlarına temel oluşturması. Örneğin Freud id'in varlığını hipotez olarak ortaya attı. Beyninizde id diye bir şey yok ama bu çok önemli değil zira id fikri fonksiyonel bir kategori. Id faydalı bir araç.

Ama beyninizde id'e benzeyen birçok yapı var. Bunlardan birisi hipotalamus. İnsanlar o görkemli beyin kortekslerinin işleri yöneten patron olduğunu düşünmeyi severler. Ama omuriliğinizin tepesinde oturan ufacık hipotalamus sizi beyin korteksinizden çok daha büyük bir otorite ile yönetiyor. Eğer aç, kızgın ve susuz değilseniz, cinsel heyecan peşinde koşmuyorsanız, kumar oynamıyorsanız ve madde bağımlısı değilseniz, yani iyi beslenmiş, sıcak ve rahatsanız, kontrolün az çok sizde olduğunu varsayabilirsiniz. Ama bu bahsettiğimiz şeylerden birisi kötü gitsin, korteks altındaki beynin emrindesiniz.

Bunu örneğin anoreksi gibi durumlarda gözlemleyebilirsiniz. Anoreksiye beyin korteksi ile hipotalamus arasındaki bir savaş gibi görebilirsiniz. Anoreksi hastası hayatta olduğu sürece kazanan her zaman hipotalamustur. Bu nedenle anoreksi hastası çatlayana kadar yemekten kendini alıkoyamaz.

Anoreksi hastası vücut ağırlığını olması gerekenden 75% daha az bir yere getirir. Bir insanın kendisini bu şekilde aç bırakması gerçekten çok zor bir şey. Buna rağmen deli gibi de yemek yiyebilirler mesela 5 kilo dondurmayı ya da 2 paket ekmeği kısa sürede mideye indirebilirler. Zira hipotalamus sizi açlıktan ölmekten korumak için çatlayarak ölmenize neden olabilir.

Eğer dikkatiniz dağınıksa, performansınız kötüyse, yakın bir zamanda yaralandıysanız veya negatif duygular bilişsel kaynaklarınızı perdeliyorsa, hipotalamus sizi ensenizden tutar ve "arkadaşım sen çok açsın ve hemen şimdi buzdolabına gidiyorsun" der. Bu nedenle kendinizi gecenin 2'sinde yarı uykulu bir şekilde buzdolabında ne bulursanız yerken bulabiliyorsunuz.

Bu şekilde kendinizi kaybettikten sonra "o neydi öyle" diye düşünebilirsiniz. O id idi ve id hiç de önemsiz bir şey değil. Ve bu iyi bir şey. Eğer o size her zaman ne yapacağınızı

söylemese ne kadar aptalca şeyler yapacağınızı düşünün. Mesela nefes alıp vermeniz her zaman bilinçli olsaydı kaç gün dayanabileceğinizi sanıyorsunuz? Birgün uyandıktan bir saat sonra nefes almayı unutup ölebilirdiniz. Beyniniz önemli şeyleri yapmayı size bırakmıyor ve bunları arka planda hallediyor zira siz bu işleri bırakabileceği kadar akıllı yaratıklar değilsiniz. Örneğin yediklerinizi nasıl sindireceğinizi bilmiyorsunuz. Aslına bakarsanız bir şekilde yapabiliyor olsanız da nasıl yürüneceğini bile bilmiyorsunuz.

Temel alt sistemler var ve bunlar nörobiyolojik olmalarına rağmen bilinçli bile değiller. Bu alt sistemler tüm ağır işleri hallediyorlar. Ve beyin korteksi ise yolcu koltuğunda yolculuğun keyfini sürüyor. Korteks sizin kontrolünüzü kendinde sanıyor ama durum öyle değil.

Bu derste beyindeki yapılar ve bunların fonksiyonları hakkında uzun uzun konuşacağız zira ben fonksiyonel sinir sistemi anatomisini seviyorum. Sadece beynin yapısının nelerden oluştuğunu bilmek istemiyorum aynı zamanda bunların ne yaptıklarını da bilmek istiyorum. Dersin okumalarında Swanson ve Gray gibi çok zor makaleler var. Bunlar benim görüşüme göre deha seviyesinde nöropsikologlar tarafından tüm hayatları boyunca yaptıkları çalışmaların sonucu yazılmış makaleler. Bu makaleleri okurken “bunları anlamak çok zor” diyeceksiniz. Evet, dahinin biri o makaleyi yazmak için 30 yıl çalışmış, tabii ki çok zor olacak. Ama bu makaleler o kadar bilgilendiriciler ki, eğer bu tür şeylerle cebelleşmek istiyorsanız cebelleşmeye değer makaleler.

Neyse bu işin biyolojik kısmıydı. Bundan sonra psikometrik kısmı var. Psikometri psikologlar için bile çok az popüler bir konu. Bence bunun nedeni psikometrisyenlerin gerçekten bir şeyler bulmaları ve insanların keşfettikleri şeylerden nefret etmesi. Mesela zekayı keşfedenler psikometrisyenlerdi yani psikoloji alanına giren mühendisler. Teknik psikometrik zekadan bahsediyorum yani IQ.

İnsanlar birçok zeka çeşidinin olduğunu söylerler. Ama hayır, birçok zeka çeşidi yok. Bu yanlış. Şöyle yanlış: psikologların kullandıkları istatistikler IQ'yu keşfedenler tarafından icat edildiler. Psikologların istatistik kullanarak doğrulandığını iddia ettikleri her şey, IQ'nun doğrulandığı şekilde doğrulandılar. “IQ denilen şey geçerli değil” diyemezsiniz. O

zaman tüm psikoloji ve diğer birçok alanda bulunan şeyler geçersiz demeniz lazım zira hepsi aynı metodla doğrulandılar.

Daha da kötüsü, IQ ile hayatta başarılı olma arasındaki ilişki, diğer tüm psikolojik fenomenlerle ve diğer her şeyle başarının ilişkisinden çok daha güçlü. Mesela sizler ortalamanın üstünde bir IQ'ya sahipsiniz yoksa burada (üniversitede) olamazdınız. En azından tepe %85 içinde bulunuyor olmalısınız.

Bunun üzerinde durmak gerekiyor zira IQ'nun büyük kısmı biyolojik temellere dayanıyor ve büyük bir kısmınızın burada olmasını sağlayan şey biyolojik piyangoyu kazanmış olmanız ve siz büyürken kimsenin IQ'nuzu darmadağın etmemiş olması. Tebrikler.

Her ne kadar siz tepede bir örnek grup olsanız da sizin kendi aranızda bile zekanız ile aldığınız notlar arasında güçlü bir bağ var. Mezun olmayı ölçen sistemin birçok sorunu olsa da (zira sistem sadece zekayı ölçmüyor) bu sistem oldukça güçlü. Eğer sorumluluk (conscientiousness) ile kişiliğin diğer öğelerine göre ayarlarsanız - bunu istatistiki olarak yapabilirsiniz - 20 sene içerisinde bu odada bulunanların en zeki 10%u diğerlerine göre çok daha fazla para kazanıyor olacak. Başlarına çok kötü bir şey gelmediği sürece tabii ki.

IQ farkını eğer çok çalışkan biriyseniz, sorumlu biriyseniz bir yere kadar kapatabilirsiniz. Ama bu kişilik öğesi de biyolojiye oldukça bağlıdır. İnsanlar psikometri üzerinde çalışanlardan nefret ederler zira psikometrisyenler bu gerçekleri keşfetmişlerdir ve bu gerçekler de oldukça kasvetliler.

Size bir örnek vereyim: Sizin hepinizin IQ'su yaklaşık olarak 115'in üstünde. 100 sizi ortalama bir lise mezunu ile aynı seviyeye koyar. 115, üniversitenin zorlukları ile baş edebilmeniz için gereken minimum IQ seviyesidir. Eğer IQ'nuz 115 ise bile zorluk çekersiniz ve deli gibi çalışmanız gereklidir.

115, ortalamanın 1 standart sapma üstündedir. Ortalamanın 1 standart sapma altı ise 85'tir. Dünyada üniversiteye gidebilen kadar, IQ'su 85 ve altında insan var. 85 IQ ile ne yapabilirsiniz?

Mesela Amerikan ordusu birçok nedenden dolayı 100 yıldır psikometrik testler yapmakta. Amerikan Ordusu insanları işe almayı çok isteyen bir kurumdur zira dünyanın bir ucuna gidip vurulma riskini göze alan insan bulmak kolay bir şey değil. İnsanlar Amerikan ordusuna girmek için sıraya girmiyorlar. Barış zamanlarında bile adam bulmaları oldukça zor. Alt sınıftan hayatlarını idare ettiremeyen birçok insan var ve bu her toplumda var. Bu insanları orta sınıfa benzer bir seviyeye çıkarmak için elinizden geleni yapmak istersiniz. Bunu yapmanın yollarından biri de genç erkekleri orduya almaktır. Bu erkekler orduda eğitim ve disiplin alırlar ve belki de orta sınıfa tırmanabilirler.

Yani Amerikan ordusunun insanları işe almak istemesinin birçok politik nedeni var. Aynı zamanda da gerçekten iyi sosyal nedenleri var. Ordu sizi işe almak ister, orduya girmenize engel olmak istemez. Ama Amerikan ordusunda 100 yıldır zeka testi yapılmasının bir sonucu şu ki 82'den düşük IQ'ya sahip insanları orduya alamazsınız. Bu nüfusun yaklaşık olarak yüzde 10'una tekabül eder. Yani nüfusun yüzde 10'u, diğer organizasyonlardan daha karmaşık olmayan bir organizasyona bile alamıyorsunuz zira bu kişiler bu organizasyonda bile artı değer üretemiyorlar.

Bu insanların orduya alınmaması, orduya alınmalarından daha iyi. Bunu böyle söylemek gerçekten çok kötü ve bu korkunç bir istatistik. Ama orduyu karmaşıklık açısından dünyaya hemen hemen denk bir yer olarak düşünürseniz, nüfusun yüzde 10'u, bilişsel bir toplumda varolmakta oldukça zorlanıyor. "Bununla ilgili bir şey yapmak lazım" diyebilirsiniz ama size bol şans. Birçok insan bu konuda çok uzun süredir bir şeyler yapmaya çalışıyorlar. Bugüne kadar bilişsel iyileştirme çabasına milyonlarca hatta belki trilyonlarca dolar harcadı. Amacı insanları daha zeki yapmak olan bir eğitim sistemimiz olduğunu da unutmayın.

Bu derste psikometri hakkında konuşacağız ve psikometrisyenler bildiğiniz istatistikçilerdir. Bir anlamda ateoriktirler. Büyük veri kümelerini işlemek ve onlardan anlam çıkarmak için bilgisayar gücü ve istatistik modeller kullanırlar.

Beş Büyük faktör kuramı ile ilk karşılaştığımda ondan nefret etmiştim. Çok sıkıcı olduğunu düşünmüştüm. Arkasında teori olmayan, herhangi bir ilaç sunmayan, edebi olarak hiç de ilginç olmayan (iyi bir hikayesi olmayan), kuru bir şey. Ama biliyorsunuz Beş Büyük Faktör

Kuramı işe yarar bir şey ve biz dersimizde psikometri konusunda çok fazla zaman harcayacağız. Biliyorsunuz benim laboratuvarım da 10 yıldır Beş Büyük faktör kuramını daha da iyileştirmek için çalışıyor.

Bu derste Büyük On Modeli hakkında konuşacağız. Bu model Beş Büyük faktörün her birinin ikiye bölünmesidir ve biz bu bölümlere suret (aspect) diyeceğiz. Bunlar gerçekten ilginç konular. Mesela bunlar insanın politik inançlarını tahmin edebilmenizi sağlıyorlar.

Mesela muhafazakarlar daha düzenli insanlar ve düzenli olmak conscientiousness - sorumluluk faktörünün bir parçası. Ama muhafazakar insanlar daha az yaratıcı ve açık fikirliler. Solcular (ABD’de liberaller daha çok sol için kullanılıyor klasik liberaller için değil) ise daha açık fikirliler ama daha az vazifeşinas insanlar.

Alaycı biri solcuların malların eşit dağıtılmasını istemelerinin nedeninin bu olduğunu söyleyebilir: çünkü solcular çalışkan insanlar değiller. Muhafazakar insanlar deli gibi çalışırlar ve solcular da “hey, o parayı paylaşman lazım değil mi?” derler. Ya da “sistem adaletsiz bir sistem” derler. Muhafazakarlar ise “hayır, biz bu para için çok çalıştık ve size vermiyoruz” derler. İki tarafın da teorilerinde sorunlar vardır.

Bu arada solculardan iyi girişimciler çıkar. Hayır bunu daha doğru şekilde söylememe izin verin. Girişimcilerin çoğu politik olarak sola yatkındırlar zira daha açık fikirlidirler. Görünen o ki solcular işi kuruyorlar ama onu muhafazakarlar çalışır hale getiriyorlar. Yani birbirlerine ihtiyaçları var.

Solcular açık fikirli olduklarından bir şeyi kurduktan sonra başka fikirlere yönelirler ve o işin detayları ile ilgilenmezler. Bu onları sıkar. Solcular genel olarak düzenli insanlar değillerdir. Ama bir kere bir süreç kurup çalıştırdınız mı, o sürecin çalışır halde kalmasını sağlayacak insanlara ihtiyacınız vardır. Eğer yaratıcı biriyseniz bunu yapmak sizin için ilginç bir şey değildir.

Neyse tamam. Dersimizin ne hakkında olduğunu anlattım. Kalan zamanımızda size bir hikaye anlatacağım ve siz bu hikayenin ders ve konusu ile hiçbir ilgisinin olmadığını düşüneceksiniz.

Sizin için bu garip resmi buldum. Bu Eski Ahitte geçen bir karakter olan Yunus Peygamber hakkında bir resim. Hikaye 2500 yıllık yani oldukça eski bir hikaye. Ve genellikle bir hikaye 2500 yıllık diye biliniyorsa muhtemelen ondan çok daha eskidir. Biliyorsunuz 2500 yıl önce yazılmıştır ama 2500 yıl önce bugünkü gibi romanlar ve kitaplar, parmağınızın ucunda okumanız için yüzlerce farklı hikaye yoktu. Birkaç tane hikaye vardı ve herkes bunları bilirdi. Ve bu hikayeler Tanrı bilir kaç bin yıldır varlar. Yani bu hikaye 2500 yıl önce yazıya geçmiş olabilir ama ne kadar eski olduğunu bilmiyoruz. İnsan tarihi ölçeğinde sonsuz eski olabilir.



Resimdeki bu yaratık balinanın Ortaçağ'daki tasviri. Bu şey balinaya benzemiyor tamam ama Ortaçağ'daki balina ile bizim bildiğimiz balina aynı değil. Ortaçağda yaşayanlar için balina deniz altında yaşayan büyük ve korkunç yaratık demektir. O zamanlar dev mürekkep balığı da balınaydı, bildiğimiz balina da balınaydı ve köpekbalığı da balınaydı. Saf cahillik bu tür garip mitolojik temsillere neden oluyor. Yine de resimde gördüğünüz yaratık bir şeyi temsil ediyor, bizim bugün bildiğimizden daha genel bir şeyi.

Resimdeki "balina", Yunus Peygamberi karaya kusuyor. Bu çok garip diyebilirsiniz. Kaçınız Pinokyo çizgi filmini seyretti? Peki kaçınız bu çizgi filmi seyretmedi? Gerçekten çoğunuz seyretmedi mi? Siz nasıl ebeveynlere sahipsiniz? :) Pinokyo'yu biliyorsunuz. Pinokyo'nun babası Geppetto bir balinanın midesinde hapsolür ve Pinokyo'nun denizin

derinliklerine dalıp babasını kurtarması gerekir. Pinokyo çizgi filmini seyrederken fark etmediğiniz şey bunun ne kadar saçma bir şey olduğu. Orada oturup bir kuklanın denizin derinliklerine dalmasını ve babasını bir balinanın midesinden kurtarmasını izliyorsunuz. Ve sonra da “evet bu mantıklı” diyorsunuz :)

Bu gerçekten çok ilginç. Neden mantıklı olsun ki? Zira aslına bakarsanız hiçbir mantığı yok. Ama bakın bu arketip bir fikrin insana nasıl işlediğine güzel bir örnek. Arketip fikirler derin ve eskidirler ve size mantıklı gelirler. Biri size bunu işaret etse, “evet bunu mantıklı bulmam ilginç” dersiniz. Bu bir kuklanın denizin dibine inip babasını bir balinanın midesinden kurtarması değil ve bunu siz de biliyorsunuz. Bu bir kuklanın çiziminin denizin dibine inip babasını bir balinanın midesinden kurtarması ve gerçeklikten tamamen kopuk bir şey.

Ama asıl enteresan olan, sizin sinemaya gidip bunu izlemeniz ve biri sizin omzunuza dokunup “ne yaptığının farkında mısın?” dese ona “neden çeneni kapatıp filmi izlememe izin vermiyorsun” dersiniz.

“Ne kadar da garip bir şey yapıyorum. Burada oturmuş bu filmi izliyorum ve ne kadar da garip bir şey yaptığımı düşünmüyorum.” Bunu düşünmezsiniz. Size bu hikayeyi anlatma nedenlerimden biri de bu. Zira bu hikaye gerçek olmamasına rağmen gerçek bir hikaye.

Bu komik bir şey. Alberta Üniversitesinde çok garip bir profesörüm vardı. Kendisi birkaç yıl önce vefat etti. Winnipeg’de idi sanırım birgün bir otobüse biniyor ve onu bir daha gören olmuyor. Hapishane psikoloğuydu ve Alberta’da maksimum güvenli bir hapishanede çalışıyordu. Belki de eski “hastalarından” biriyle karşılaştı, kim bilir? Bu olabilir ama gerçekten çok garip bir son ile karşılaştı.

Her neyse, birgün bu profesör ile kurgu hikayeler (fiction) hakkında konuşuyorduk ve “kurgu hikaye size gerçeği söyleyebilen yalandır” dedi. Bu, kurgu hikayeler hakkında oldukça ilginç bir bakış açısı. Mesela roman okursunuz ve anlatılanın gerçek olduğunu bilirsiniz. Ama bu o kadar da bariz değildir zira anlatılan hikaye olmuş bir olay değildir. Ama genellikle roman olmuş bir olaydan çok daha fazlasıdır ve iyi bir roman olabilecek bir sürü şey hakkındadır.

Mesela yine biri size uzun bir hikaye anlatır ve partneriniz size “hikaye ne hakkındaydı?” diye sorduğunda bunu bir iki cümleyle açıklayabilirsiniz. Hikayeyi, ana fikrine indirgeyebilirsiniz. İyi bir öykü bir şeyin ana fikridir.

Ve bazı çok eski hikayeler, örneğin Yunus Peygamber ve Balina gibi gerçekten garip hikayelerdir. Bu hikaye bir dereceye kadar Pinokyo hikayesinde de geçer ve birçok şeyin ana fikridir. İnsanlar bu hikayeleri çok ama çok uzun bir tarih boyunca damıtarak tek bir hikaye haline getirmişlerdir. Binlerce yıl boyunca binlerce insan, insanlığın aklında kalan bu garip hikayeleri ortaya çıkarmışlardır. Bunlar gerçek hikayeler ama bilimsel gerçek anlamında gerçek hikayeler değiller. Bu hikayelerdeki gerçek, başka çeşit bir gerçek.

Yunus Peygamberin hikayesine dönelim. Bu çok eski bir Yahudi hikayesidir. Bu hikayenin bir versiyonu da Kuran’da vardır ama oradaki bu hikaye ile aynı mı yoksa başka bir versiyonu mu bilmiyorum.

Yunus Peygamber İsa’dan 500 yıl önce yaşamış biri. Tanrı birgün ona “Nineveh diye bir şehir var ve orada yaşayan insanlar için işler çığırından çıkmış durumda” der. “Eğer birileri bir şeyler yapmazsa bir kuyu kovanın içinde cehenneme doğru düşüyorlar. Nineveh’e gitmelisin. Onlara ve krallarına yanlış yolda olduklarını ve eğer bu yoldan dönmezlerse mahvolacaklarını anlatmalısın.”

Yunus akıllı biri olduğundan “benden bir şehre gitmemi ve onların otoriter krallarına yanlış yolda olduğunu ve tüm vatandaşlarının yanlış yolda olduklarını söylememi mi istiyorsun? Benden istediğin bu mu?”

Sonra Yunus, “bunu yapmam mümkün değil” der zira daha önce dediğim gibi Yunus zeki bir insandır. Bunu dedikten sonra Yunus kaçır ve bir şehre gider. Oradan büyük ve içinde balıkçılar olan bir tekne kiralar. Bu balıkçılar onu Tanrı’nın bulamayacağı bir yere götüreceklerdir.

Tanrı bu tür zayıf stratejik tercihler ile kandırılmayacağı için Yunus ve balıkçılar denizin açıklarındayken büyük bir fırtına gönderir. Balıkçılar teknenin batacağını ve öleceklerini anlarlar ve teknede ne bulurlarsa denize atarak tekneyi hafifletmeye çalışırlar. Ama bu

işe yaramaz ve fırtına daha da şiddetlenir. Bunun üzerine hep birlikte dua etmeye başlarlar. Hepsi farklı tanrılara taptıklarından bir çeşit tanrılar yarışması ortaya çıkar.

Balıkçılardan biri kendi tanrısı ile konuşur, diğeri kendi tanrısı ile ama durum değişmez. Bu sırada Yunus uyumaktadır. Yunus daha önceden onlara kendi tanrısından kaçtığını söylemiştir ve balıkçılar onu uyandırmaya karar verirler. Zira tüm bu olanlar onun tanrısının gazabı olabilir diye düşünürler.

Yunus, “Benim Tanrım yeri ve göğü yarattı” der. Balıkçıların tanrıları ise bu kadar muhteşem şeyler yapamadıkları için balıkçıların içini bir korku sarar. Yunus’a “Bu Tanrı’dan neden kaçarsın ki? Bu hiç de iyi bir fikir değil” derler.

Yunus “evet eminim ki tüm bu fırtına benim suçum. Beni neden tekneden atmıyorsunuz?” der. Balıkçılar “Bunu yapamayız. Senin Tanrından kaçmaman lazım ama sen bir katil ya da bir suçlu değilsin, seni öylece denize atamayız” derler.

Bunun ardından karaya yönelirler ama Tanrı’nın onların karaya ulaşmalarına izin vermeye niyeti yoktur. Daha da şiddetli bir fırtına çıkarır ve sonunda balıkçılar dayanamazlar ve “tamam seni tekneden atıyoruz” derler. Yunus buna itiraz etmez zira burada kötü karakterin kendisi olduğunu biliyordur.

Balıkçılar onu denize atarlar ve Yunus’u bir balina yutar. Şimdi bu mümkün değil zira bir balina tarafından yutulursanız ölürsünüz diyebilirsiniz. Muhtemelen hikayede balina diye geçen şey bir köpekbalığı bu arada. Balinanın midesinde hayatta kalabileceğiniz falan yok tabii ki. Yaratığın midesi Pinokyo filmindeki gibi geniş bir mağara değildir. Balinanın midesi sıvı doludur ve oksijen yoktur.

Ama Yunus ölmez. Balinanın midesinde korku içindedir zira bir balinanın midesindedir ve dışarıda korkunç bir fırtına vardır ve Tanrı’nın gazabını üzerine çekmiştir. Bundan sonra Yunus Tanrı’ya dua eder ve af diler. Balina da kıyıya gider ve Yunus Peygamberi sahile kusar. Bu bir yere varmanın hiç de asil bir yolu değil maalesef.

Evet Yunus Peygamberin hikayesi bu. Tabii daha sonra Yunus Peygamber kendisini toparlar ve “bu olanlar çok kötüydü. Sanırım Nineveh’e gidip şu insanlar artık her kimseler onlara doğru yolda olmadıklarını ve doğru yolda olmanın Tanrı’nın gazabından çok daha

iyi bir şey olduğunu anlatmalıyım” diye düşünür. Bütün o balıkçılar, fırtına ve balina olayından sonra bu sonuca varır. Yunus Peygamber Nineveh’e gider ve onlara durumu anlatır. Nineveh halkı bir şekilde Yunus Peygamberi dinlerler.

Bu çok ilginç bir hikaye. İnsanlar bu hikayenin gerçek olduğuna nasıl inanabiliyorlar? Ya da şöyle sorayım: Siz bu hikayeye inanıyor musunuz? Hayır diyebilirsiniz ama sonra “belki bu soru görüldüğünden daha karmaşıktır zira Pinokyo hikayesine inanmıştım” diye düşünebilirsiniz. “Ama hayır o hikayeye de inanmadım.” Peki, o zaman şunu söyleyeceğim: ‘İnanmak’ derken ne kastettiğinize bağlı.

Siz Pinokyo filmini izlerken o filmi anladınız, filmin kesintiye uğramamasını istediniz ve filmi sonuna kadar izlediniz. Orada 4 yaşında bir şüpheli gibi oturup “kulka, balina, vs ... hiç de inandırıcı değil” demediniz. Bu hikayeye inancınızı onu dikkatle izleyerek gösterdiniz. Biri eğer sizin omzunuza dokunup sizi 30 sene sonrasında uyandırsaydı “hayır o hikayeye inanmıyorum” derdiniz. Ama nelere inanabileceğinizi bilseniz şaşırırdınız. Kaçınız Yıldız Savaşları hayranısınız? Öyle bile olsanız bunu itiraf etmeyeceksiniz değil mi? Bütün Yıldız Savaşları hikayesi aslında mitoloji. Tamamen mitoloji. George Lucas Joseph Campbell’in öğrencisiydi. Joseph Campbell bir psikolog/mitolojist idi. Yıldız Savaşları güncellenmiş mitolojidir. Harry Potter ve insanların hayal gücünü çeken her şey gibi.

Siz aslında bu hikayelere inanıyorsunuz ve bunun çok iyi bir sebebi var. Bunun sebebini bir sonraki derste anlatacağım.

Hayat Öyküsünün Mitolojik Öğeleri

Bugün size anlatmak istediğim birkaç şey var. Aslında bugün size anlatmak istediğim birçok şey var.

Mitolojik Öge ve Temel Arketipler

Bugün size geçen derste anlattığım Yunus Peygamberin hikayesi gibi hikayeleri, öyle birçok hikayeyi, anlamınızı sağlayacak bir taslak sunmak istiyorum. Bugün size anlatacağım şeyler bir anlamda arketipler olacak.

Arketip, son 100 yıldır Carl Jung tarafından popüler hale getirilmiş bir fikir ama arketip fikri bundan çok daha eskiye dayanıyor. Platoncu bir fikir diyebiliriz. Arketipe çok temel bir kalıp diyebilirsiniz.

Arketip kendisini çok değişik şekillerde gösterebilir. Arketip bir duygusal tepki kalıbı olabilir. Hissettiğiniz bir şey gibi. O duygusal tepkinin kendisini hareketlerinizle ve mimiklerinizle açığa çıkarma kalıbı olabilir. O duygu kendisini mimiklerinizde gösterebilir ve daha sonra da çevrenize sergileyeceğiniz bir drama olarak ortaya çıkabilir. Mesela kızgın bir kavga arketip bir fenomendir. Bu arketip bir kalıptır zira bu sende de vardır, sende de, sende de ... hepinizde olan bir kalıp. Yani arketipleri düşünürken kişileri düşünemezsiniz. Daha evrensel düşünmeniz gereklidir. Aynı zamanda arketipleri sizin yarattığınız bir şey olarak değil - evet bir açıdan siz yaratıyorsunuz ama - sizin başınıza gelen bir şey olarak düşünmelisiniz.

Eğer Jung'u okursanız, arketip kavramı oldukça kafa karıştırıcıdır. Zira Jung bir dürtüden mi bahsediyor, bir duygudan mı, bir motivasyon sisteminden mi, bu şeylerin kendilerini gösterdikleri bir alt kişilikten mi ya da ya da sosyal yapının gerçek zaman ve mekanı içinde oynanan sosyal tiyatrodan mı bahsediyor anlayamıyorsunuz. Fakat gerçek bir arketip, bu şeylerin aynı anda hepsidir.

İfadenin arketip yollarını, nasıl davrandığımızı temsil etmek için kullanırız. Bu, dünyanın neyden oluştuğunu temsil etmekten farklıdır. Bunlar birbirlerinden çok farklı şeyler. Yani

biz insanların nasıl davrandıklarını ve nasıl davranmalılar gerektiğini anlamak için hikayeler anlatırız ve hikayeleri anlatırız diyebiliriz. Bunun yanında dünyanın materyalist, nesnel açıdan nasıl bir şey olduğunu anlamak için bilimsel deneyler yaparız. Bu ikisi birbirleriyle kolay olmayan bir ilişki içinde ama paralel var olan şeylerdir.

Bence bilginin temel formu nasıl davranmanız gerektiği bilgisidir ve bilimsel bilgi bu bilgi kümesinin içinde bir bilgi kümesidir. Çünkü sizin yaşayan bir canlı olarak çözmeniz gereken en önemli problem, dünyanın neyden meydana geldiği değil sizin bu dünyada nasıl davranmanız gerektiğidir.

Darwinci perspektiften baksanız bile asıl önemli konu nasıl davranır ve hareket ederseniz üreyecek kadar uzun yaşayabilirsiniz konusudur. Tamamen biyolojik perspektiften baksanız bile başarılı olmak için ne yapmalısınız konusu daha önemlidir. Bunun cevabı bir açıdan barizdir. Zira eğer tek yaptığınız gidip ölmek olursa başarısız olursunuz. Genetik açıdan bakarsanız bireyin ölmesi ile bireyin çocuk yapmadan ölmesi aynı şeylerdir.

Önemli sorulardan biri, dünyayı içinde davranmak, harekete geçmek için nasıl kavradığımız sorusudur. Bu konuda size bir hipotez ortaya koyacağım ve bu hipotezin önemini açıklayacağım. Bu hipotez, kurucu bileşenler diyebileceğiniz şeylerin ve dönüşüm süreçlerinin açıklanmasını içeriyor.

Nasıl hareket ettiğimiz ve nasıl hareket etmemiz gerektiğini anlatan hikayelerin kurucu bileşenleri hikayedeki karakterlerdir. Karakterler olmadan bir hikaye anlatamazsınız ya da tiyatro oyunu oynayamazsınız. Bu karakterlerin anlaşılabilir olması gereklidir ve anlaşılır olmaları için de bu karakterler sizin gibi ya da tanıdığınız insanlar gibi olmalıdır. Bu karakterler insan olmalılar ama bir yandan da tam olarak insan değiller. Çünkü bugün başınıza gelen bir hikayeyi anlatırken bile, ne yaptığınızı düşünme şekliniz ilginçtir.

Biri size “günün nasıl geçti?” diye sorduğunda “iyi geçti” dersiniz. “Günüm iyi geçti”, en düşük çözünürlükte ve en yüksek soyutlama seviyesinde bir hikayedir. Bu hikaye her ne kadar “günüm berbat geçti” hikayesinden daha iyi olsa da oldukça sıkıcı bir hikayedir. İlginç ve detaylı değildir ama karşınızdaki insan günün planladığınız gibi geçtiği fikrini anlayabilir. Ya da daha spesifik olarak her şeyin olmasını istediğiniz gibi olduğu.

Bu tam olarak “her şey planladığınız gibi gitti” demekle aynı şey değildir. Plan bilişsel bir şeydir, bilişsel bilim adamlarının kullandığı şekliyle beklenti ile alakalıdır. “Şeyle olmasını istediğiniz gibi” ise bu sizin arzularınızın, duygularınızın ve motivasyonlarınızın olduğuna işaret eder ve bunlar sizin dünyada nasıl hareket edeceğiniz konusunda bilgi sağlarlar.

Biliyorsunuz siz dünya içinde sadece hareket etmiyorsunuz. Dünya içinde hareket ederken aynı zamanda onu şimdi olduğundan daha iyi bir şeye çevirmeye çalışıyorsunuz. Mantıklı bir insan olduğunuzu varsayıyoruz tabii. Zira bazı insanlar dünyayı daha kötü bir şeye çevirmek üzere hareket ederler ama şimdilik o insanları bir kenara bırakacağız.

Yani birine günüm iyi geçti dediğinizde yaklaşık olarak “bugün istediğimi aldım ve aldıklarımın çoğunu kaybetmedim” diyorsunuz. Bu gerçekten de günün olaylarının oldukça konsantre bir versiyonu ve ayaküstü konuşma için yeterli olsa da, iyi bir hikaye değil.

Karşınızdaki “tamam ama bugün neler yaptın?” diye sorabilir. Siz de “sabah kalktım ve üniversiteye gittim. Metro normalden çok daha uzun sürdü ve ben de metroda ders çalıştım. Sonra okula vardım ve derslere girdim. Ama öğle yemeği çok güzeldi ve yemekhanede birkaç iyi arkadaşım ile karşılaştım, vs ...” diye anlatırsınız. Bu bir hikaye ve konuştuğunuz kişi bu hikayeyi dinlemek isteyebilir. Çok ilginç bir hikaye değil ama muhtemelen sadece “günüm iyi geçti” demekten daha iyi bir hikaye.

Peki neden günün bu öğelerini konuşmayı seçiyorsunuz? Gözünüzü açtığınız ilk dakikada kaç kere kırptığınızı ya da yataktan kalkmak için sol ayağınızı yere koymanızı sağlayan motor hareketleri nasıl yaptığınızı anlatmadınız. Kahvaltıda hangi tabağı kullandığınızı, vs. anlatmadınız. Bunu yapmama sebebiniz (a) bunları hatırlamıyorsunuz ve (b) bunlar umrunuzda değil ve sizi dinleyenin de umrunda olmayacak şeyler.

Tuhaf olan şey de bu: sizi dinleyen kişi bazı şeylerle ilgilenecek ama bazı şeyler umrunda bile olmayacak. Ve siz iyi bir hikaye anlatıcısı iseniz, ilginç bir hikaye için neler hakkında konuşmanız gerektiğini ve dinleyenleri sıkıntıdan öldürmemek için neleri dışarıda bırakmanız gerektiğini otomatik olarak bilirsiniz. Bunu hem siz bilirsiniz hem de karşınızdakiler ama bunu nasıl bildiğinizi bilmezsiniz. Bildiğiniz tek şey, ilginç bir hikaye anlatmak istemeniz.

Aslında oldukça karmaşık, ard arda meydana gelen hareket ve fikirleri ana fikrine indirgemeye ve bunu karşınızdakine anlatmaya çalışıyorsunuz. Karşınızdaki insan ise sizinle ilgilendiği için sizi dinlemeyi istiyor ve sizin süre gelen anlatınızı dinleyerek anlıyor. Aynı zamanda belki de sizi dinlerken kendisine yarar umuduyla olgusal ve davranışsal bir şey öğrenmeye çalışıyor.

Biz bunu birbirimizle sürekli ve otomatik olarak yapıyoruz. Otomatik olarak nasıl hikaye anlatılacağını biliyoruz. Söylemeye çalıştığım şey şu: kendinizi anlatmaya çalışırken anlattığınız kişi bile tam olarak siz değilsiniz. Anlattığınız ve ilginç şeyler yapan karakter soyut bir insan oğlu olarak sizin bir temsiliniz. Bunu şöyle de söyleyebilirsiniz. Siz kendinizi, anlattığınız hikayenizin kahramanı yapıyorsunuz.

Bunu bir şekilde biliyorsunuz zira sinemaya gittiğinizde, sizin gibi ve filmin kahramanı plan başka birinin hikayesini izliyorsunuz. Filmi izlerken o kişiyi, arda arda yaşadığı maceralar boyunca takip ediyorsunuz. Genellikle izlediğiniz şey başında iyi olan, film boyunca iyi giden ve sonra da iyi biten bir hikaye değil. Böyle bir şeyi neden izleyesiniz ki? Neden olmasın ki, bu iyi bir hikaye değil mi? Kahraman filmin başında mutlu, film boyunca mutlu ve filmin sonunda mutlu ve böylece herkes mutlu. Bu neden ilginç olmasın ki? Ama biliyorsunuz ki böyle bir hikaye ilginç değil. İzlemek istediğiniz hikaye genellikle birinin başının derde girmesi ve o kişinin muhteşem bir şekilde yenilmesi ya da birinin başının belaya girmesi ve o kişinin o belayı muhteşem bir şekilde aşmasıdır.

Sonuçta hikayede şu fikir var: filmin ilginç olması için kahraman film boyunca verdiği mücadele içinde bir çeşit dönüşüm geçirmeli. Filmin başında bir yerde iken hiç de iyi olmayan bir yere gelmelidir. Sonra kendilerini ve çevrelerini dönüştürerek, bir şeylerin farkına vararak ya da bazen şans eseri bu sorunu çözmeyi başarıp sonunda galip gelmelidir.

Yunus Peygamber ve balina hikayesinin de anlamı bu. Hikayeyi hatırlayın. Yunus'un peşinden gitmesi gereken bir kaderi var. Ama Yunus bunun başına çok dert açacağına karar veriyor. Bu şaşırtıcı değil zira kendisinden istenen bir şehre gidip tüm ahaliye yanlış yolda olduklarını söylemek. Yunus bunun kendisini o şehirde çok popüler biri yapmayacağını farkında. Bunu yaparsa öldürülebilir ya da başarılı olursa bile bu

olağanüstü zor olacaktır. Bu nedenle Yunus “hayır bunu yapamam” der ve kaderini reddeder. Ama kaderini reddetmenin sonucunda ise dipsiz derinliklere düşer ve yutulur. Ancak pişman olup tövbe ettiği ve kaderinin kendisinden istediği sorumlulukları yapmaya karar verdiği için dipsiz derinliklerin yarattığı onu yeniden karaya bırakır. Yunus da kaderinin kendisine verdiği sorumlulukları yerine getirmeye gider.

Siz böyle bir şeyin size hiçbir zaman olmadığını söyleyebilirsiniz ama bu doğru değil. Böyle şeyler her zaman olur ve bunu biliyorsunuz. Size birkaç örnek vereyim ve siz de kendi hayatlarınızdan birçok örnek verebilirsiniz.

Bu ihanetin hikayesidir. Örneğin diyelim ki tüm tecrübesizliğinizle atıldığınız bir macera sonucunda, sizin için gerçekten iyi olmayan biriyle bir ilişki yaşamaya başladınız. Bunun nedeni kişiliklerinizin uyumsuz olması da olabilir ya da belki de karşınızdaki insanın sizin için gerçekten iyi bir tercih olmaması da. Biliyorsunuz gerçekten şanssız bir anınıza denk gelebilir ve üçkağıtçı, kötü niyetli ve sizi zerre umursamayan hatta belki de size bilerek zarar vermek isteyen biriyle beraber olabilirsiniz. Siz bu kişiyle güvene dayalı bir ilişki kurabilirsiniz ya da en azından siz o kişiye güvenebilirsiniz.

Ama birgün bu kişinin size söylediği gibi biri olmadığını ya da daha kötüsü sizin düşündüğünüz gibi biri olmadığının farkına varırsınız. Belki de sizi aldatır. Evdesinizdir ve mutlusunuzdur. Partneriniz eve gelir ve bir şekilde onun sizi aldattığını anlarsınız. Ya da belki size başka şekilde büyük bir yalan söyleyip ihanet eder. Bu kişi sevgili de olmayabilir. Bir kardeş, arkadaş ya da ebeveyn olabilir.

Bu konuyu şöyle düşünebilirsiniz. O kişi eve geldiği ana kadar siz bir yerdesiniz. Biliyorsunuz bir yer sadece bir yer değildir. Bir yer zaman içinde bir yerdir. Zira biz uzay - zamanda yaşıyoruz. Yani uzay içinde hareket etmeseniz bile bir dakika önce bir yerde, bir dakika sonra başka bir yerde olabilirsiniz. Yani yer kavramı oldukça karmaşık bir kavram.

Evdesiniz, televizyon izliyorsunuz ve gayet rahatsınız. Ama sonra bu kişi eve geliyor ve ayaklarınızın altındaki zemin sarsılıp yarıyor. Ve artık olduğunuzu düşündüğünüz yerde değilsiniz. Bu oldukça garip bir şey zira artık eskiden olduğunuz yerde değilsiniz bunu biliyorsunuz. Ama aynı zamanda artık nerede olduğunuzu bilmiyorsunuz. Zira artık sizinle

odada olan o kişinin kim olduğunu bilmiyorsunuz, onunla geçmişinizin ne olduğunu veya ne anlama geldiğini bilmiyorsunuz. Çünkü bildiğiniz şey tamamen yanlış algı üzerine kuruluydu. Artık beraber geçirdiğiniz zamanlara ait tüm hatıralarınız hala hafızanızda olsa da tamamen geçersizler.

Ama karşınızda daha da kötü bir problem var. Çok kötü bir ihanete uğradığınızda artık sadece karşınızdaki insanla olan geçmişinizi anlamıyor olmayacaksınız. Geleceğiniz de çöpe gitti ve bu da büyük problem ama asıl şimdiki zaman oldukça karmaşık ve kaotik bir hale geldi.

Aslında olay daha da kötü. Zira kötü bir ihanete uğrarsanız aynı zamanda “ben kimim, nasıl bu kadar aptal olabildim?” diye düşüneceksiniz. Sonra “bu kadar kötü bir insan nedir, nasıl olabilir?” diye düşüneceksiniz. Yani sadece algınızın alt yapısındaki temeller yıkılmayacak, aynı zamanda sizin kim olduğunuz ve insanın ne olduğu ile ilgili fikriniz de ciddi şekilde sarsılıp zarar görecek.

Bu öyle önemsiz bir olay değil. İnsanlar buna travmatik bir olay derler. Bu neredeyse fiziksel bir yara gibi bir şey ve aslına bakarsanız travma yeterince şiddetliyse insanda psikofizyolojik yara açabilir. Büyük bir ihanet buna güzel bir örnek. Büyük bir ihanet sizin beyninize hasar verebilir ve siz bu travmadan belki iyileşebilirsiniz ya da belki iyileşemezsiniz.

Bunun mitolojik öykülerde sürekli olarak temsil edilme şekillerinden biri de deniz altında yaşayan bir canavar tarafından yutulmaktır. Bu yaratık derinliklerden su yüzüne çıkar ve sizi derinliklere çeker. Ve sonra onun karnıdasınızdır. Peki bu temsil neden ortaya çıkmış?

Bu oldukça zor bir soru ve cevabı da oldukça karmaşık. Ama size anlatabileceğim en sade şekilde anlatmaya çalışacağım. Alarm / uyarı sinyali vermek üzere evrimleşmiş oldukça karmaşık bir nöropsikolojik bir sisteme sahibiz. Bu kaygı, tehdit duyarlılığı sağlıyor. Örneğin tehdit karşısında donup kalıyoruz. Bu sistemi hayvanların nasıl kullandığına bakalım. Bizler memeli olduğumuz için örnek olarak bir memeli hayvanı ele alalım.

Bir tavşan bir kurt gördüğünde, kurt onu görmesin diye donup kalacaktır. Bir fare kedi kokusu aldığıında, hayatı boyunca bir kedi kokusu almamış olsa bile aynı şekilde donup kalacaktır. Fareleri doğal çevrelerine koyarsanız, yani kafeste yalnız bir fare olarak değil de fare egemenlik hiyerarşisi ve aileleri olan bir ortama koyarsanız, kendi mutlu deliklerinde ve bir miktar hakimiyet çevrelerinde yaşarlar. Gündüzleri saklanır, geceleri dışarı çıkıp yiyecek ararlar zira fareler gece canlılarıdır.

Diyelim ki bu farelerin yakınına bir kedi koydunuz. Ya da bir kedi koyup geri aldınız ve böylece ortamda kedi değil kedinin kokusu var. Diyelim ki farelerden biri kediye gördü. Fare donup kalacaktır. Bu tahmin edersiniz ki hiç de hoş bir duygu değil. Düşünün bir faresiniz ve birden bire çift katlı otobüs büyüklüğünde bir aslan ön bahçenizde duruyor! Bu çok zor bir şey.

İlk başta donup kalacaksınız ama daha sonra evin bodrum katına inip saklanacaksınız. Peki orada ne yapacaksınız? Eğer fare olsaydınız çığlık atmaya başlayacaksınız. 24 saat boyunca! Hiç durmadan, 24 saat boyunca, herkesin sizi duyacağı şekilde sürekli çığlık atacaksınız! Fare hayatını oranlarsan bu sizin hiç durmadan 2 hafta boyunca çığlık atmanıza denk.

Yani kısacası bu fare aşırı stresli ve kedi olayı yüzünden hiç de mutlu değil. Belki etrafta kedi ve kokusu olmayınca ve 2 haftaya denk bir süre çığlık attıktan sonra fare, sakinleşmeye başlar. Fare belki aç olduğunu fark eder veya yapması gereken başka işler vardır ve bu nedenle yavaş yavaş ve çok dikkatli bir şekilde dışarı çıkıp yemek aramaya başlar. Aşırı bir dikkatle, sürekli etrafına bakarak, sürekli tetikte ve büzülmüş bir şekilde yavaş hareketlerle dışarıda dolaşmaya başlar. Kedi hala etrafta olabilir diye. Belki yavaş yavaş kendi bölgesinin kontrolünü yeniden eline alabilir. Bunu yaparken de her köşeye bakar ve orada bir kedi olmadığından emin olmaya çalışır.

Bir açıdan bu farenin ayağının altındaki zemin kaydı ve dünyası sarsıldı. Farelerin aşırı kaygı ve kaçış ile ilgili yırtıcı hayvan tespit etme sistemleri vardır. Bölgede bir yırtıcı hayvan olduğunda bu sistem otomatik olarak aktive olur. Bu sistemlere biz de sahibiz. Tamam, farelerin korkmaları gereken yırtıcı hayvanlar / düşmanları var. İnsanların da korkması gereken yırtıcı hayvanlar / düşmanları var. Peki insanlar için yırtıcı hayvan /

düşman nedir? Bunun cevabı sizin insan denilen yaratığın uzun süreli tarihinin ne kadarına bakacağınıza bağlı.

Mesela 60 milyon yıl önce insanın atası olan ve bir süs köpeği büyüklüğündeki hayvanın en büyük düşmanı yılandı. Yılan bir yırtıcı hayvandır ve düşmandır. Sizler yilandan korkmayı çok kolay öğrenebilirsiniz. Belki de fabrika ayarınız yilandan korkmaya ayarlı. Bu konudaki araştırmalar tam bir sonuca varmış değil ama bir yilandan korkmayı çok kolay öğrenebileceğiniz kısmı kesin. Bu da yılan korkusunun muhtemelen içgüdüsel olduğunu gösteriyor. Bu korku şempanzelerde içgüdüsel o zaman neden bizde de içgüdüsel olmasın ki? Şempanze ve insan atası olan yaratıktan ayrılmamız o kadar da eski değil?

Tamam, yılan düşman. Başka ne var? Timsah? Timsahlar sizin atalarınızın birçoğunu suların derinliklerine çekti - gerçi sizin atalarınız değiller zira suların derinliklerine çekilip öldürüldüler. Afrika savanlarında gezinirken su içmek için nehirlerle veya göllere yanaştığımızda birçoğumuz timsahlar tarafından suyun altına çekildik.

Timsahlar gerçekten rahatsız edici yaratıklar ve kabuslarda, filmlerde vs. çok görünen figürler. Florida'da tekne ile gezinirken o koca gözleri ve sivri dişleri ile tekneye yaklaşmamalarını istersiniz. Timsahlar gerçekten de nahoş yaratıklar.

Sonra aslanlar ve sırtlanlar var. Sırtlanlar ve aslanlar farklı yaratıklar diyebilirsiniz ama değiller. Bunlar iri dişleri olan, memeli, yırtıcı hayvanlar. Bunlar bir meta kategorinin içindeler. Bunlar bu yırtıcı meta kategorisinin içindeler ve sizin sinir sisteminiz yırtıcı hayvan gözlerine ve dişlerine tepki verecek şekilde evrimleşmiştir. Yırtıcı gözler sizi takip edip, yırtıcı dişler sizi yediği için bu tepki normal. Bunların farkında olmanız ve bunların varlığını hızlı bir şekilde anlayabilmeniz iyi bir şey.

Başka insan düşmanı neler var? Başka bir insan? Sizce insanları en çok başka insanlar mı öldürdü yoksa yırtıcı hayvanlar mı? Bence insan bugünkü formda ve genetik yapıda 150 bin yıl önce ortaya çıktığından beridir insanlar maçı yırtıcı hayvanlardan aldı ve alalı çok oldu. Tamam birçok insan yırtıcı hayvan kurbanı oldu ama en azından günümüzde sayı ezici çoğunlukla insanlarda.

Peki kendiniz? Kendi düşmanınız olarak siz? Bunu psikolojik bir konu yapabilirsiniz. Belki de düşman başkaları değil ama sizin kalbinizdeki kötülüktür. Ya da kalplerinizdeki kötülükler.

Sonuçta beynimizde tehdit ile uğraşan bir devre var. Ama tehdit en temel mesela yılan, yırtıcı hayvan gibi biyolojik tehlikelerden en yukarıda soyut “benim en büyük düşmanım başkalarının ya da kalbimdeki kötülüğün bana zarar verme niyetidir” tehdidine kadar birçok seviyede mevcut. Bütün bu yırtıcı / düşman / psikolojik seviyede kötü veya şeytani yapı, bir filmin karakterlerinden biri olabilir. Ve öyledir de. Filmin kötü adamıdır, ya da hasımdır ki hasım arketip bir ögedir. Size her şekilde karşı çıkan şey.

Bunu birçok farklı şekilde gösterebilirsiniz. Mesela kendi şeytani dürtüleri ile mücadele eden birinin hikayesini anlatabilirsiniz. Dexter’in¹ (Dexter dizisindeki ana karakter) böyle bir problemi vardı. İnsanlar o diziyi çok beğenmişlerdi mesela. İyi şeyler yapabilen bir seri katil ki bu bir anlamda insanoğlunun kendisidir. Dexter’in kalbinde, iyi ve kötü arasındaki psikolojik sınır vardı.

Hikayelerde düşman dışsal da olabilir. Mesela Batman ile Joker. Joker mesela temel olarak kaotik kötülüğün bir temsilidir. En iyi Batman filminde olan The Dark Knight’ta Heath Ledger’ı Joker karakteri oldukça zorlanmıştı zira oldukça arketip bir karakteri canlandırıyordu. Filmdeki Joker o kadar düşmanca davranmaya adanmıştı ki kazanmak bile istemiyordu. Kazanmak isteyen hasımları anlamak kolaydır. Ama herkesin kaybetmesini isteyen hasımları anlamak zordur. Film o nedenle çok iyiydi ve Ledger o karakteri çok iyi canlandırmıştı.

Burada bir hikaye yaratmak için iki karakter var: kahraman ve onun düşmanı. Bunu birçok seviyede ve aynı anda anlayabilirsiniz. Size başka bir karakter kümesi söyleyeyim. Size bu karakterlerin neden bizim bilişsel alt yapılarımızın temel öğeleri olduğunu düşündüğümü anlatayım. Her şeyden önce nasıl davranmamız gerektiğini bilmek istiyoruz. Biz hareket eden yaratıklarız. Yaşam boyu orada bir kayanın üzerinde oturup hiçbir şey yapmadan suyun bize gelmesini beklemiyoruz. Biz dışarı çıkıp dünya ile karşı

¹ Bir yanda suçluları öldüren bir seri katil hayatı süren adli tıpcı Dexter karakterinin başrolde olduğu Amerikan dizisi

karşıya gelmek zorundayız ve bunu nasıl yapmamız ve yapmamamız gerektiğini bilmek istiyoruz. Bu nedenle iyi örneklerle de, kötü örneklerle de bakabiliriz. Ama her iyi ve kötü örneğe bakmak istemeyiz. En iyinin damıtıldığı en iyi iyi örneğe ve kötünün damıtıldığı en iyi kötü örneğe bakmak isteriz. Bu nedenle iyi karakter, iyi insanlarla ilgili tüm iyi şeylerin sentezidir ve kötü karakter kötü insanlarla ilgili tüm kötü şeylerin sentezidir. Ve bir anlamda bu karakterler ne kadar saf iyi veya kötü ise, hikaye o kadar arketip hale gelir.

Siz iyi ve kötüye inanmadığınızı söyleyebilirsiniz ama bunun bir önemi yok. Bir filme gidip bunu izlersiniz ve filmi sanki ona inanıyormuş gibi izlersiniz. Ve şunu diyeceğim ki - bu arada bu varoluşsal bir iddia - neye inandığınızı söylediğinizin bir önemi yok. Asıl önemli olan inandığınız şeyi nasıl davranışa döktüğünüzdür. Eğer neye inandığınızı bulmak isterseniz kendinizi “ben neye inanıyorum” diye sormazsınız. Nasıl davrandığınızı gözlemlersiniz ve bundan neye inandığınızı çıkarırsınız.

Eğer siz iyilik ve kötülük arasındaki mücadeleye inanmıyorsanız, o zaman örneğin neden Yıldız Savaşlarını izliyorsunuz? Harry Potter öyküsünün arketip olması gibi Yıldız Savaşları da arketip bir öyküdür. Ve bu iki öykü de iyilik ve kötülük arasındaki savaş ile ilgili arketip öykülerdir.

Tamam, şimdi bir sonraki kategori setine bakalım. Kim bilir kaç bin yıldan beridir aile grupları içinde yaşıyoruz. 3 milyon yıldır diyelim. Bundan çok daha uzun süredir de kabile gruplarında yaşıyoruz. Kabile gruplarının şempanzelerden bile daha öteye gittiğini düşünün. Ve kabile gruplarından çok daha uzun süredir de egemenlik hiyerarşileri içinde yaşıyoruz.

Bebeklerin aşırı bir şekilde bakıma muhtaç doğduğu ve gerçekten büyük beyinlere sahip olduğumuz zamanlardan beridir aile grupları içinde yaşıyoruz. Tamam burada bir çizgi çekmek güç zira biz beyin hacmi sürekli büyümüş olan bir türüz ama milyonlarca yıldır beynimiz oldukça büyük.

Düşünmeniz gereken başka bir şey de, bilişsel, algısal ve duygusal alet erdavatınızın belli bir çevrede ortaya çıktığı. Biz çevre deyince doğal çevreyi ve doğal çevre deyince de ormanları düşünmeye meyilliyiz. Ama primatlar için doğal çevre sadece bir dereceye kadar ormandı. Her şeyden önce biz sadece ormanda değil geniş düzlüklerde yaşayan

bir türdük. Ama aynı zamanda sadece ağaçların içinde yaşamadık, bizim gibi başka primatların içinde de yaşadık. Yani bizim temel çevremiz aslında başka insanlar.

Peki “diğer insanları” oluşturan temel kategoriler neler? Anne mesela? Bu büyük bir kategori. Zira bir anneniz olma ihtimali %100. Biyolojik annenizi doğumda kaybetmeniz bile eğer sizin için arketip anne rolünü başka biri doldurmadıysa, hayatta kalmazsınız. 1 yaşın altındaki bir bebeğe sadece yemek, su ve barınak sağlarsanız o bebek ölür. Bebekleri kucağınıza almanız, onlara dokunmanız, onları sallamanız ve onlarla iletişim kurmanız lazım. Eğer bebeklere fiziksel ilgi göstermezseniz, sinir sistemleri çöker ve ölürlür. Demir Perde yıkılmadan önce Romanya gibi Doğu Avrupa ülkelerindeki yetimhanelerdeki ölüm oranlarının inanılmaz derecede yüksek olmasının sebeplerinden biri de buydu. Bu çocuklar ölmeseler bile kimse onlara dokunmadığı ve onlarla iletişime geçemedikleri için hayat boyu ciddi psikolojik hasarlı kalıyorlardı.

Sizin için anne rolünü oynayarak sizi yaşama çekecek birine ihtiyacınız var, yoksa yok olursunuz. Yani anne temel bir kategori. Baba da temel bir kategori ve aynı şey orada da geçerli: biyolojik babanız olmasa bile çevrenizde babalık rolünü oynayan bir erkek güç yapısı, egemenlik hiyerarşisi var. Eğer bir toplumda yaşıyorsanız bundan kaçış yok ve bir topluluk içinde yaşamıyorsanız hayatınızı kaybedersiniz zira yalnız başınıza yaşayamazsınız.

Anne ve baba ana kategoriler. Ve sonra da birey ana kategorisi var. Zira siz bir birey olarak varsınız ve bugüne kadar yaşamış tüm insanlar da birey olarak var oldular. Yani temel kategorilerimiz anne, baba ve birey.

Aslında bir kategori daha var. O karanlıkların derinliklerinde yaşayan ve fırsatını bulursa çıkıp sizi paramparça edecek korkunç şey. Bu hem psikolojik hem de nesnel bir gerçeklik. Daha önce bahsettiğim gibi bu Yunus Peygamberin balina tarafından yutulmasına denk olan şey. Bu tür hikayeler çok yaygındır.

Pinokyo mesela böyle bir hikaye. Pinokyo’nun varoluşsal bir problemi var: nasıl gerçek bir oğlan çocuğu olacağını bilmiyor. Ve gerçekten bir oğlan çocuğu olması için (siz bunu hikaye bağlamında tam olarak yetişkin bir birey olmak şeklinde okuyabilirsiniz), bir okyanusun derinliklerine dalıp, bir balinanın midesine girerek babasını oradan kurtarması

gerekiyor. Bu hikaye ile Yunus Peygamber hikayesi arasındaki soybağını görmek için çok fazla hayal gücüne ihtiyacınız yok. Yunus'un, amaçsız ve başına buyruk bir karakterden kumsalda capcanlı ve bir amacın peşinde giden bir karaktere dönüşmesi için Baba yani Tanrı ile arasındaki ilişkiyi yeniden kurması gerekti. Bu aynı ve oldukça sıklıkla karşımıza çıkan bir motif.

Bu motifin bu kadar yaygın olmasının sebebi, insanların bu şekilde dönüşüm geçiriyor olmaları. İnsanlar kendilerini paramparça eden güçlüklerle karşılaşır ve karanlık boşluğun içine düşerler. Ve orada yaşarlar ve orada yaşamak hiç de hoş bir şey değil. Eğer şanslılarsa ve yeniden yukarı çıkarlarsa orada bir şey öğrenmiş olurlar. Bu da insan gelişiminin hikayesidir. İçinizde küçük de olsa bir şey ölmeden yeni bir şeyler öğrenemezsiniz. Ve bazen bazı şeyleri öğrenmeniz için büyük bir şeyin ölmesi gerekir.

Ve sonra siz kendinizi yeniden bir araya getirip inşa edersiniz ve o derin karanlıktan çıkarsınız ve artık dönüşmüş, yeni biri olarak yolunuza devam edersiniz. İnsanın gelişim hikayesi lineer bir şekilde yukarı doğru çıkan bir çizgi değildir. Bu çizgi sonunda yukarı doğru çıksa da birçok felaketin yarattığı keskin inişler vardır.

Bunları siz de biliyorsunuz. Aranızdan kaç kişi, hayatı boyunca iki haftadan uzun bir süre oldukça derin bir mutsuzluk içinde oldu? Bunu şu ana kadar yaşamamış olan var mı? Yaşamamış olan varsa tebrikler ama merak etmeyin böyle bir şey başınıza gelecek.

Buna şöyle de bakabilirsiniz: bu gerçekliktir. Gerçeklik şudur ki sizin çevreniz düşüşlerle dolu. Sizin hayat yolunuz keskin düşüşlerle dolu. Ve siz yukarı gidiyorken bulunduğunuz yer başka bir yerdir ve siz aşağı gidiyorken bulunduğunuz yer bambaşka bir yerdir.

Şimdi söyleyeceğim şey sizin hikayeleri anlamınıza yardımcı olacak. Sizin düştüğünüz zamanlar cehenneme yapılan bir yolcuğa denktir. Mitolojide cehenneme / yeraltı diyarına yolculuk bu anlama gelir. Ayağınızın altındaki zemin kayar ve siz yeraltı dünyasına düşersiniz.

Bunu hepimiz biliyorsunuz aslında. Size “hepimiz ince bir buz tabakasının üstünde buz pateni yapıyoruz” dersem, aranızda bunun ne anlama geldiğini anlamayanınız var mı? Evet, buz her an kırılabilir. Peki sonra ne olur? Evet direkt suyun dibine gidersiniz. Ve

orası çok soğuk bir yer. Belki de hiçbir zaman yukarı çıkamazsınız. Bu sizin tüylerinizi ürperten bir hikaye. Öyle de olmalı, zira bu hayatın hikayesi.

İleri Kişilik Teorisi ile ilgili hoşuma giden şeylerden biri, bunu göz önüne almasıdır. Evet bu hikaye hayatın ta kendisi der. Bunu kabul ettikten sonra soru şu: peki bu konuda ne yapacağız? Çözüm düşmeyi nasıl engellerim diye sorularak bulunamaz, düşmeleri engelleyemezsiniz. Çözüm “madem bu düşme - kalkma olayı başıma gelecek ve bundan kaçış yok, düştükten sonra nasıl yükselmeliyim?” sorusuna cevap aramakta.

Bu derse Kişilik ve Dönüşümleri ismini verme sebeplerimden biri şu: Kendinizle ilgili öğrenebileceğiniz şeylerden birisi kim olduğunuz ve bu oldukça faydalı bir bilgi. Ama kendinizle ilgili öğreneceğiniz bir başka şey de zamanın akışı boyunca nasıl davranacaksınız ve kendinize nasıl rehberlik edeceksiniz bilgisi. Kendinize öyle rehberlik etmelisiniz ki fırtınalardan sağ çıkabilesiniz.

Bazen buz, siz bir hata yaptığınız için kırılır ama bazen de buz öylece sizin hiçbir hatanız olmamasına rağmen kendiliğinden kırılır. Örneğin anneniz ya da babanız Alzheimer’a yakalanırsa bu sizin kişisel olarak yaptığınız bir hatanın sonucu değil ama altınızdaki zemini çatlatacak bir felaket. Bu konuda bir şeyler yapacak kadar zeki olmadığınız için kendinizi suçlayabilirsiniz ama bunu kişisel bir hata sonucu görmek oldukça uygunsuz bir şey. Bu yaşamın birden bire getirebileceği bir felaket.

Dünyadaki tüm dini düşünce trendlerinde - dini düşünceden konuşuyorum zira bu düşünceler içinde en derin hikayeler var ve onları dini yapan da bu - mesaj aynı: Yaşam ızdıraptır. Bunun sebebi de ince bir buz tabakasının üstünde paten yapıyor oluşumuz. O zaman biz de buz tabakasını kalınlaştırmalıyız diyebilirsiniz ki evet bu doğru. Ama aynı zamanda kendinizi yüzmeye de hazırlamalısınız ki suya düştüğünüzde ölmeyesiniz.

Yunus Peygamber hikayesinde bir ipucu var. İlk olan şey, Yunus’a bir eylem çağrısı gelmesi. Bu eski, dini ve temelde bir Yahudi - Hristiyan hikayesi olduğu için eylem çağrısı ilahi bir emir olarak geliyor. İlahi emir diye bir şey var mı ki diye sorabilirsiniz. Bu aslında aptalca bir soru zira bir şeyin var olup olmaması, varolmak derken ne demek istediğinize bağlıdır. Bu sizin felsefi varsayımlarınıza göre değişir ama aynı zamanda bu soruyu neden sorduğunuza ve cevabı nerede aradığınıza göre de değişir.

Bir örnek vereyim. Yapmanız gereken bazı şeyler olduğuna inanıyor musunuz? Burada buna inanmayan biri var mı? Daha önemlisi burada buna inanmıyormuş gibi davranan biri var mı? Her sabah kalktığınızda yapmam gereken şeyler var diye düşünüyorsunuz. Ya da gelecek hafta yapmam gereken şeyler ya da kendi yaşamım için yapmam gereken şeyler var diye düşünüyorsunuz. Evet, bu genel bir düşünce değil mi? Bunu düşünmeyen var mı?

Eğer böyle düşünmüyorsanız oldukça depresif bir ruh haline düşersiniz zira “hayatta yapacak hiçbir şeyim yok” diye düşünürsünüz. Bu oldukça nahoş bir durum zira hayat zordur ve sizin bir şey yapmamanız demek orada öylece durup acı çekmeniz demektir. Bu hiç de iyi bir fikirmiş gibi görünmüyor.

Bu ne anlama geliyor ki? Bu sizin bir çeşit ahlaki sorumluluğunuz olduğu anlamına geliyor. Buna kendi kendinize karar verdiğinizizi söyleyebilirsiniz. Ama hayır komik olmayın, buna siz karar vermediniz. Buna sizin karar vermeniz için sizin tam bir psikopat olmanız lazım. Eğer azıcık medeni biriyseniz, sizin ne yapmanız gerektiğine karar vermeniz ya da yapmanız gereken şeyin kendinizle ve bunun yanında çevrenizdeki herkesle yaptığınız konuşmalarda kendisini göstermesi lazım. Sadece çevrenizdeki insanlarla değil aynı zamanda insanlığın tüm tarihi ile aranızdaki diyalogda kendini gösterir.

Çünkü bizler tarihi yaratıklarız ve sizin yapmanız gereken diye düşündüğünüz şey, sizin ebeveynlerinizce de şekillendi ve onlarınki de kendi ebeveynleri tarafından şekillendi ve büyükanne ve büyükbabalarınızda büyük büyük anne ve babalarınızca şekillendi, vs. Bu zincir, hem tarihi hem de biyolojik olarak tarihin derinliklerine, tarihin hayal edebileceğinizden de eski derinliklerine doğru gidiyor.

Bir anlamda her insanın içinde bir eylem çağrısı vardır. Biliyorsunuz Hobbit ya da Yüzüklerin Efendisi gibi macera öykülerinde hikaye her zaman bir eylem çağrısı ile başlar. O ya da bu şekilde küçük Hobbit karakteri bir eylem çağrısı alır. Hobbit bu arada sizsiniz. Hobbitler küçük ve korunaklı bir yerde yaşarlar, iri ya da fazlaca akıllı değildirler. İyi ve kötünün savaş halinde olduğu büyük ormandan ötesi hakkında bir bilgileri yoktur.

Ve evet diğerlerinden daha maceracı bir Hobbit eylem çağrısı alır. Hobbit² hikayelerinde eylem çağrısı bir büyücüden yani bir çeşit sihirli figürden gelir. Bu büyücü olağanüstü bir şekilde bilge ve yaşlıdır ve pratik olarak Tanrı figürüdür. Hobbit hikayesinde büyücü gelir ve maceracı Hobbite senin artık köyünden çıkıp bir hırsız olma zamanın geldi der.

Bu çok garip bir şey. Bilbo (Baggins) eylem çağrısı alır ve yapması gereken şey gidip ejderhayı bulmaktır. Ejderha, Yunus Peygamberi yutan yaratıkla aynı şey. Aynı hikaye. Bu ejderha bir hazineye sahip. Bu da ilginç bir şey. Ejderhalar ne saklarlar? Bakire ya da altın. Bakire, Aziz George hikayesinde³ vardır ve bu da çok eski bir hikayedir.

Bu, yırtıcı bir kertenkele için oldukça absürt bir davranış şekli. Ama siz bunu herhangi bir problem görmeden kabul edersiniz. Ejderhalar tabii ki büyük bir dağın tepesinde yerin altında yaşarlar ve bir hazinenin tepesinde otururlar. Bu fikri kabul etmekte bir problemimiz yok. Neden? Buna gerçekten ama gerçekten inanıyor musunuz? Evet kitabı okumanıza yetecek kadar inanıyorsunuz.

Yüzüklerin Efendisi filmlerini kaç kişi izledi? Harry Potter filmlerinin ne kadar çok para kazandığını düşünün. Bence Harry Potter kitapları ve filmleri, yayınlandıkları zamandan beridir aynı dönemde İngiltere’de kalan demir çelik tesislerinden çok daha fazla para kazandı. Harry Potter hikayesinde de yırtıcı bir yılan var. Hogwarts’ın altında yaşayan ve bir bakışı ile sizi taşa çeviren yaratık (Basilisk). Peki bu yaratığın elinde bakire kızlar var mı? Yaratığın kaçırdığı kızın ismi neydi? Ginny. Peki Ginny kelimesi nereden geliyor? Virginia⁴. Güzel :) Bu kız Harry’nin romantik olarak etkileşim içinde bulunduğu ilk kız ve Harry onu yilandan kurtarıyor ve bunu yaparken de felç oluyor.

Peki Harry’yi ne kurtarıyor? Anka kuşu (phoenix). Basilisk Harry’yi ısırtıyor ve Harry ölmek üzere. Ve anka kuşu gelip onu kurtarıyor. Peki anka kuşu kime ait? Dumbledore’a ait. Anka kuşu ne yapıyor? Anka kuşu ağlıyor, Harry’nin yaralarına ağlıyor ve sonra ne oluyor? Harry yeniden hayata dönüyor.

² J. R. R. Tolkien’in 1937 tarihli romanı ve bu romandan uyarlanan film serisi.

³ Aziz George ve ejderha hikayesi. İnsan kurban edilmesini talep eden ejderhanın Aziz George tarafından öldürülmesi ve Aziz George’un bir sonraki kurban edilecek kişi olan prensesi kurtarma hikayesi.

⁴ Ginny aslında Ginevra isminin kısaltılmışı ve o da juniper ardıç ağacından geliyor. Virginia gibi bakire kökünden değil ama yine de ses benzerliği ile bakireyi temsil ediyor.

Bu bir ölüm ve yeniden diriliş öyküsü. Yani ölmeyi ve yeniden dirilmeyi göze alan, bakireyi yılandan (ejderhadan) kurtarır ve alır. Mantıklı mı? Neden öyle olduğunu bilmesenizde size mantıklı geliyor.

Peki bunu yaptıktan sonra anka kuşuna ne oluyor? Bir ateş topu içinde yanıyor ve yeniden doğuyor. Yani burada hikaye iki kere anlatılıyor. Ölen ve yeniden dirilen, yılanı yenip femineni ondan kurtarıyor. Bu öyküde hazine altın değil ama bu önemli değil. Zira hikaye aynı hikaye. Ve eğer sizin kültürünüz, geleneğinizden gelen böyle zengin hikayeleri size sağlamıyorsa, birisi, mesela İngiltere’de yaşayan işsiz ve devlet yardımı ile geçinen bir anne⁵, birgün parlak hayal gücünde oluşan böyle bir hikayeyi 7 kitap haline getiriyor ve Kraliçe’den daha zengin birine dönüşüyor. Bu hikayenin kendisi bir Sindirella hikayesi ve harika bir hikaye. Sonra tüm o kitaplar, çocukların o kitapları okuması ve filmler ve insanların yığınlar halinde filmleri izlemesi. İnsanlar bunu yaparken ne yaptıklarının ve neden yaptıklarının farkında değiller. Ve Harry Potter hikayesi aynı eski öyküyü takip ediyor.

Neyse, bir yanda birey var. Bu sizsiniz ya da kahraman. Diğer yanda ise hasım / düşman var. Bu hasım herhangi bir kişi ya da şey olabilir. Hasım size karşı çıkan güçlerdir ve genellikle de psikolojik güçlerdir.

Bir yanda da baba var. İki çeşit baba figürü var: İyi babalar ve kötü babalar. Bir örnek vereyim. Aslan Kralı filmi⁶. Aslan Kralın bir babası var, Mufasa. Mufasa’nın bir erkek kardeşi var, Scar. Scar hiç de iyi biri değil. Bunun nedeni kısmen yaralı olması⁷. Oldukça sıska bir aslan ve gen havuzunun en sığ olduğu yerden geldiğini söylüyor. Bu aslana bir şey olduğu bariz zira yara izi var. Scar hem kibirli hem de oldukça zeki. Bu iki özellik, negatif baba figürlerinde çok yaygın olan özellikler. Ve kralı alaşağı etme niyetinde.

Bu neyi temsil ediyor? Sosyolojik açıdan şöyle düşünebilirsiniz: Ataerkillik diye bir şey duymuşsunuzdur. Ataerkillik, mitolojik bir yapıdır. Teknik olarak konuşuyorum. Babayı ya da erkek güç yapısını temsil eden bir baba figürü var. Aslında sadece erkek gücü değil

⁵ Joanne Rowling ya da bilinen yazar ismiyle J.K. Rowling

⁶ Disney’in 1994 yapımı Lion King (Aslan Kral) animasyonu.

⁷ Scar yara izi demek.

ama şimdilik bu tanıma göre hareket edelim. Bu gücün pozitif bir tarafı var ve bu taraf sayesinde şu an burada oturuyorsunuz ve üzerinize kar yağmıyor ve soğuktan donmuyorsunuz. Bu, ataerkilliğin pozitif tarafı. Ama bunun bir de negatif tarafı var ve bu taraf da sosyal organizasyon içindeki keyfi tiranlıktır.

Toronto Üniversitesi (University of Toronto) hakkında ne düşünüyorsunuz? İlk yılınız hoşunuza gitti mi? Bazılarınız nötr ama çoğunuz ilk yılınızdan zevk almadınız. Peki o zaman burada ne işiniz var? Neden bu zorluğu çekesiniz ki? İlk yılından gerçekten zevk almayan biri cevaplasın. Belki gerçekten nefret ettiniz ama hala buradasınız. Neden hala buradasınız?

(Bir öğrenci): Bu kadar kaldık artık.

(Jordan Peterson): Haha, bu batık masraf cevabı. Otobüsü yarım saat bekledin ve otobüs gelmedi. Yapacak en iyi şey yarım saat daha beklemek.

(Bir başka öğrenci): Ben ikinci kez deniyorum.

(Jordan Peterson): Ah tamam, peki nasıl gidiyor?

(Öğrenci): İyi gidiyor.

(Jordan Peterson): Güzel, çok güzel. Peki bu nahoş bir deneyim miydi? (Evet). Kafan karışık mıydı? (Evet). Diğer taraftan çıkabildin mi? (Hımm, evet.) Çok güzel. Artık daha olgun biri misin? (Eh evet.) 5 yıl öncekinden daha iyi iş çıkardın mı? (Umarım.) Buna değdi mi? (Umarım). Çok iyi. Senin için çok iyi.

Bakın bir hesaplama yapıyorsunuz. Toronto Üniversitesinin sorunu nedir? Her şeyden önce 60 bin öğrenci var yani sizin ne öneminiz olabilir ki? Siz bir sayıdan başka bir şey değilsiniz ve üniversite de bunu size sıklıkla hissettiriyor. Burası sizi birey olarak pek takmıyor ve siz üniversitenin içine gelişigüzel atıldınız.

Yani büyük bir dev ile karşı karşıyasınız. Bu dev bir şekilde kör ve bir şekilde arkaik (eski) ama kültür zaten böyle bir şey. Kültür her zaman kördür zira geçmişin ürünüdür ve arkaiktir. Kültür güncel değildir. Bu sizin için sorun olacak ve üniversiteye geldiğinizde de sorun oluyor zaten.

Ama yine de burada devam ediyorsunuz zira buranın iki yüzü var: bir yüzü ne halin varsa gör yüzü. Ama diğer yüzü eğer dikkatli olursan ve bu tip bir enstitü ile bir ilişki kurarsan o kadar çok şey öğrenebilirsin ki buradan çıktığında, üniversiteye girdiğindeki insanla aynı kişi olmayacaksınız. Belki düşünmeyi öğreneceksiniz. Bu da çok güzel bir şey.

Eğer düşünmeyi öğrenirseniz hayat yolunda keskin şeylere toslamamayı becerirsiniz zira onların nerede olduklarını göreceksiniz ve onların etrafından dolanacak kadar zeki biri olursunuz. Belki bir hedefe yürümenin yollarını düşünebilirsiniz. Hatta belki kendisine doğru yürümenize degecek bir hedef ve o hedefi nasıl elde edeceğinizi bile düşünebilirsiniz.

Belki yazmayı öğrenirsiniz ve böylece fikirlerinizi kelimelere dökmeyi ve onları güçlü bir şekilde ifade etmeyi öğrenirsiniz. Böylece dünyada pozitif bir güç haline gelip her şekilde başarılı biri olabilirsiniz.

Eğer yarı ölü, kör ve Alzheimer'dan müsratıp bu canavara (üniversite) dayanabilirseniz, ... aslında düşünürseniz bu hayatın ta kendisidir ve yaşam daha kötü de olabilir. Zira siz en azından pozitif bir tarafı olan bir şeyle uğraşıyorsunuz. Birçok toplumda eğer o toplumun kör devine meydan okursanız, umabileceğiniz en iyi sonuç, bu devin sürekli olarak sizin üzerinize basıp sizi ezmemesidir. Ve bunun daha yaygın ve standart insan deneyimi olduğunu söyleyebilirim.

Evet bir ataerkillik var ve evet bunun negatif tarafları var ve bu hep böyle oldu. Ama aynı zamanda ataerkilliğe içsel bir iyi de var ve bu sizin ilişki kurmak isteyeceğiniz bir şey. Bu aynı eski hikaye ve hep böyle oldu. Her zaman bir bilge kral ve bir tiran vardır. Bu ikisi sürekli olarak savaş halindedir. Bazen bilge kral kazanır ve bazen de tiran kazanır. Ve tiran kazandığında, tiranı yenip meşru kralı tahta çıkarmak, kahramanın görevidir.

Siz aslında üniversitede bunu yapmaya çalışıyorsunuz. Zira meşru kral, üniversite yapısına eklemlenmiş bir şeydir. Sizin işiniz de bunu yeniden (kendinizde) canlandırmaktır. Siz üniversitenin yaşayan öğelerisiniz. Tüm o bilgi hazinesi ölüdür ve bazılarının da günü geçmiştir. Siz buraya gelirsiniz ve bilgiyi canlandırırınız ki toplum devam edebilsin ve siz de bu ilişkiden yarar sağlayabilesiniz.

Bunlar pozitif ve negatif büyük baba figürleri: bilge kral ve tiran. Bundan başka bir seviye de feminendir. Feminen kadın değildir, kadınlar feminen ve masküleni canlandırırlar, erkeklerin maskülen ve femineni canlandırırdıkları gibi. Ama anaç öge, feminen öge doğadır. Çevrecilerin sevdiği pozitif doğa yani çiçekler Fransız Alpleri manzarası, piknik, temiz hava, temiz sular, güneşin pırıl pırıl ışıkları, vs.

Ama doğanın bir yanı daha var. Gine kurdu (guinea worm) nedir bilen var mı? Size gine kurdunun ne olduğunu anlatacağım ama bu hoşunuza gitmeyecek. Gine kurdu çoğunlukla Afrika'da ve çocukların derilerinin altına yerleşen ve yaklaşık 60 cm uzunluğunda korkunç bir parazittir. Deri altında kıvrıla kıvrıla bobin şeklinde durur ve sonra da kafasını deriden dışarı çıkarır. Paraziti kafasından çekebilirsiniz ama parazit bu sırada parçalanabilir ve bu da enfeksiyona ve ölüme yol açabilir. Gine kurdunu kalem etrafına sarıp yavaş yavaş dışarı çekebilirsiniz. Bu doğadır.

Doğa hakkında konuşurken özellikle de doğa hakkında mitolojik kategoriler şeklinde düşünürken, doğa sadece size birçok şekilde faydalı olan şey değil aynı zamanda sizi birçok korkunç şekilde yiyip yok etmeye çalışan şeydir. Doğanın bu yanını da bilmek zorundasınız zira doğayı sadece pozitif arketip ögesi ile fayda sağlayan bir şey olarak yani tüm ihtişamı ile doğa ana olarak düşünürseniz, kültürün/medeniyyetin sağladığı faydaları küçümseme eğiliminde olursunuz. Medeniyet sizi doğanın korkunç öğelerinden koruyan şeydir. Doğanın korkunç öğelerine karşı dünya üzerindeki gelmiş geçmiş en çok korunan yaratıklar olmasaydınız, doğanın güzel olduğunu bile düşünemeyecektiniz.

Bu inanılmaz korunaklı çevrenizde “doğa çok güzel, onun üzerinde daha yumuşak olmalıyız değil mi” diyebiliyorsunuz. Şey, evet ama aynı zamanda hayır. Doğa sadece güzelliklerden ibaret değil. Zira doğa eninde sonunda sizi öldürecek. Aynı zamanda sizi ve bildiğiniz herkesi hasta edecek ve çevrenizdeki herkesi de öldürecek. Bu gerçeikle yaşamak zorunda olduğumuz için insanlar için bir miktar empati duymak kötü bir şey değil. Her şeyi yok ediyoruz, aslında herşeyi değil, ama bu bize fayda da sağlıyor.

Tamam, bu alt yapıdır. Her şeyin altında, derinliklerde, bu korkunç canavar vardır. Ama bu canavar altın biriktirir. Yani onunla yüzleşmek, ona meydan okumak ve onu yenmek inanılmaz verimli bir eylem olabilir. Bu bilinmeyi temsil eder. Her şey darmadağın

olduğunuzda gittiğiniz yer budur, hiç bilinmeyen. Nerede olduğunuzu bilemezsiniz, o zaman neredesiniz? Şeylerin ne olduğunu bilmediğiniz bir yerdesiniz.

Burası bir yer ve ilginç olan şey ise burada nasıl davranacağınızın bazı kurallarının olması. Bu da oldukça faydalı zira ne yapacağınızı bilmediğiniz bir yerdesiniz ve eğer yapabileceklerinizi belirleyen kurallar olmasa bittiniz, yok olacaksınız. Ama öyle bir durumda yapabileceğiniz bazı kalıplar var ve bu sayede ayağa kalkabilirsiniz. Ve yeniden yükselmeye hazır hale gelebilirsiniz.

Yeraltı dünyasına bu yolculuğu kendi isteğinizle yapıyor olabilirsiniz ve ejderhaya yemek olmak yerine bir hazine ile geri gelebilirsiniz. Başka insanlarla, toplum ile diyelim, ilişkinizi kafanızda canlandırırken, tabii ki bir tiranla karşı karşıyasınız. Tabii ki ama tek karşı karşıya olduğunuz şey tiran değil. Size kültürünüz tarafından verilen şeyler için minnettar da olmalısınız. O kültürün ne olduğunu anlamalısınız zira o kültür sizsiniz. Eğer o parçanızı, kültürün o parçasını kurtarmazsanız, her şey ölü, bayat ve tiranlık haline gelir ve her şey anında cehenneme düşer. Bu hiç de iyi bir şey değil.

Doğanın pozitif öğelerini tabii ki takdir etmelisiniz ve onlarla ilişki içinde olmalısınız. Ama doğanın bazı öğelerinin sizi avlamak için oralarda bir yerlerde pusuda beklediğini de unutmamalısınız. Zeki, uyanık ve hazır olmalısınız ki bu öğelere karşı hayatta kalabilesiniz.

Sizi inanılmaz ayrıcalıklı bir yere koyan ve elinizin altında bulunan birçok fırsatı veren, diğer insanların ve tüm tarih boyunca tüm o insan kültürünün size sunduklarına karşı minnet de duymalısınız.

Bu insanlığın arketip öyküsüdür. Her zaman doğa ile karşı karşıyayız ve doğa her zaman karşımızdadır. Her zaman kültür ile karşı karşıyayız ve kültür her zaman bizim tarafımızdadır. Her zaman kendimizle ve içimizde ya da dışımızda bize karşı olan şeylerle karşı karşıyayız. Bu varoluşsal dünyadır. Dramanın / tiyatronun dünyasıdır. Sizi gerçekten zorlayan şeyler karşısında, iletişim yolları olarak bu kategorileri kullanın. Anlamaya çalıştığımız şey şu: “Eğer bu sizin varlığınızı oluşturan manzara ise, bu fenomenolojik bir fikirdir, ilerlemek için yolunuzu nasıl bulacaksınız?” Bu ders boyunca bu sorunun cevabını bulmaya çalışacağız.

Tamam, bu mitolojik arka plan. Az önce tanımladığım karakterolojik öğeler var ve üzerinde derin düşüşler ve yukarı çıkışlar olan ileri doğru hareket var. Burada problem şu ki her şey darmadağın olduğunda siz sadece psikolojik olarak darmadağın olmazsınız.

Bu sadece psikolojik bir durum değil. Eğer biri size korkunç bir şekilde ihanet ederse, bunun sebebi sizin naif ve hazırlıksız olmanız olabilir ve belki bu psikolojik bir öğedir. Belki sadece çok gençsiniz ve daha iyisini bilmiyorsunuz zira bilme şansınız yok. Ama bunun yanında gerçekten ihanete uğramış olduğunuz gibi bir problem var ve ne yapacağınızı bilmiyorsunuz. Yani psikolojik olanın yanında işin içinde bir de gerçeklik var.

Kişilik teorisini yorumlama şekillerinden biri, insanların ve onların zihin sağlığına doğru nasıl gideceklerinin bir açıklaması olabilir. Kişilik teorilerini bu çevrenin, bu çevrede kendinizi konumlandırabileceğiniz ve başarılı olmak için nereye doğru hareket edebileceğinizi görebileceğiniz haritaları şeklinde görebilirsiniz. Ve hatta daha iyisi - bu Piagetçi bir fikirdir - sadece başarılı olabilmekle kalmazsınız, öyle bir şekilde başarılı olabilirsiniz ki aileniz de başarılı olabilir ve onların başarılı olmasıyla toplum da başarılı olabilir ve her şey aynı zamanda daha iyi olur. Bu gerçekten başarıdır. Siz, herkesin oynamak istediği bir oyun oynuyorsunuz. Ne kadar iyi bir anlaşma. Siz ileri doğru hareket edersiniz ve bundan herkes hoşnut olur.

Bu, başarının güzel bir tanımı. Aslına bakarsanız bu, başarının arketip tanımıdır. Eğer siz doğru bir şekilde başarıya ulaşırsanız, bu başarıdan herkes pay sahibi olur. Bunda kötü bir şey olduğunu düşünmek gerçekten zordur.

Şamanik Öğe ve Dönüşüm Süreçleri

Bu mitolojik öğeydi. Şimdi biraz da şamanik öğeden bahsetmek istiyorum. Şamanizm hakkında konuşmak isteme sebebim, şamanizmin çok ama çok eski bir fenomen olması. Şamanizm, dönüşüm süreçlerini dramatize eden bir fenomene benziyor.

Bu dönüşüm süreçlerinden biri, genç erkeklerin erkeklığe geçiş ritüeli olabilir. Genç erkeklerin geçiş ritüellerinin olması, genç kadınların geçiş ritüellerinin olmasından çok daha fazla rastlanan bir şey. Bunun neden böyle olduğunu bilmiyoruz ama erkekler kadınlara göre çok daha görkemli bir şekilde yanlış yollara sapabiliyorlar. Bu konuda

birbiriyle çatışan teoriler var. Mesela bazı teorilere göre kadın geçiş ritüellerine gerek yok zira onların geçiş ritüellerini zaten doğa hallediyor. Bence bu hiç de fena bir açıklama değil.

Kadınlar doğanın kaba gücü ile karşı karşıya kalacaklar. Ama erkekler bununla karşılaşabilirler ya da karşılaşmamayı seçebilirler yani burada bir bakımdan seçme şansı var. Erkekliğe geçiş ritüelleri bu seçim şansını ortadan kaldırıyorlar.

Tipik bir erkekliğe geçiş ritüeli şöyle: yeni ergenliğe adım atmış genç erkekler, ailelerinden ve aile bağımlılığından, ki bu gerçekte annelerinden anlamına geliyor, koparılıyor. Bu genç erkekleri, iliklerine kadar işleyen bir korkuya kapılacakları bir durumun içine atıyorlar. Erkekler bunu az ya da çok gönüllü yapıyorlar.

Diyelim ki 13 yaşındasınız. 13 yaşınızı düşünün. 13 yaşındayken insanlara aksini söylüyor olsanız bile karanlıktan korkuyor olacaksınız. 13 yaşında çıplak bir şekilde, zifiri karanlıkta bir ormanın içine bırakılırsanız korkudan dona kalırsınız. Korku sizi ele geçirir ki bu iyi bir şey zira dışarı o saatlerde gerçekten tehlikeli bir yer. Tamam belki çocuğu bir ormana değil de bir parka koyuyorlar. Ama yine de dışarıda, zifiri karanlık ve korku içindeler. Orada neyden korkacaksın ki diye sorabilirsiniz. Bu soruya, hayal gücünüzün yarattığı hayali şeylerden korkuyor olabilirsiniz diye cevap verebilirsiniz. Sonra şunu sorabilirsiniz: kendi hayal gücünüzden mi korkuyorsunuz yoksa hayal gücünüzün temsil ettiği şeylerden mi? Eğer orada gerçek bir tehlike yoksa hayali şeylerden korktuğunuzu düşünebilirsiniz.

Blair Cadısı⁸ filmini izlediniz mi? Blair Cadısı bir korku filmi. Şimdi iki çeşit korku filmi vardır. Birincisi, kanın gövdeyi götürdüğü korku filmleri ve bence bu filmler sizi iğrenme duygusuna maruz bırakıyorlar. İkincisi ise korku içeren korku filmleri ve bu filmlerde kanın gövdeyi götürmesine gerek yoktur. Bu filmler sizi öylece korkutmak üzere yapırlar ve Blair Cadısı filmi bu türe iyi bir örnek. Zira tüm film boyunca olan şey, hiçbir şeyin olmaması. Ama siz her saniye çok korkunç bir şeyin olmak üzere olduğundan korkarsınız. Ve korkunç bir şey olacağı hissi, film boyunca sürekli tırmanıştıdır.

⁸ The Blair Witch Project, 1999 tarihli korku filmi.

Yani sizi oldukça radikal bir belirsizlik haline koyuyorlar ve sizin rahatlamanıza izin vermiyorlar. Yani temel olarak sizin hayal gücünüzle oynuyorlar. Bu oldukça etkili bir şey. Korku filmleri genelde o korkunç sesleri çıkaran şeyleri göstermeyerek sizi daha çok korkutabilirler. Zira size ne gösterirlerse gösterebilirler, bu şeyin sizin hayal gücünüzde canlandığından canavardan daha korkunç olma ihtimalinden azdır.

Karanlıktan korkmak oldukça anlaşılır bir şey zira biyolojik geçmişimiz boyunca birçok şanssız insan karanlığın derinliklerinde dolaşan yaratıklar tarafından parçalandılar ya da ağır yaralandılar. Aynı zamanda biz gündüz dolaşan yaratıklarız ve karanlıktan hoşlanmayız.

Bir erkeğe geçiş ritüeli yapacaksanız, onu 13 yaşındayken alıp karanlık bir mağaraya koyabilirsiniz. Mağaralar çok karanlık yerler. Bir mağaranın ne kadar karanlık olabileceğine inanamazsınız. Karanlık bir mağarada hiçbir şey göremezsiniz. Mağaranın ne kadar büyük ya da küçük olduğunu göremezsiniz. Mağaranın kafanıza çöküp çökmeyeceğini bilemezsiniz. Ve yerin ne kadar altında olduğunuzu bile bilemezsiniz, özellikle sizi oraya getirenler gözlerinizi bağlayıp nerede olduğunuzu bilmemenizi sağlamak için sizi dolambaçlı yollardan oraya getirmişlerse. Belki de sizi oraya bırakıp giderler ve belki 3 gün geri gelmezler.

13 yaşındasınız ve orada oturup düşünüyorsunuz. Peki tam olarak ne düşünüyorsunuz? Aklınıza gelebilecek en korkunç şeyleri düşünüyorsunuz.

Bir daha buradan asla çıkamayacağım.

Beni bir daha asla bulamayacaklar.

Karanlıkların içinde yaşayan bir yılan gelip beni yavaş yavaş mideye indirecek. Hızlıca yemesi oldukça merhametli olacaktır.

Beni bir şey yemese bile burada aklımı kaçıracam ve dışarı çıktıktan sonra ölmüşten beter olacağım.

Orada karanlıkta yaptığınız şey kısmen kendi hayal gücünüzün iblisleri ile yüzyüze gelmektir. Ve eğer buna dayanabilerseniz yetişkinliğe adım atarsınız. Ve erkekliğe geçiş ritüeli budur.

Psikolojinin klinik teorilerine bakarsanız, bulabileceğiniz birçok şeyde aynı motif geçerlidir. Eğer daha iyi olmak istiyorsanız, neyle yüzleşmekten korktuğunuzu, neyden korktuğunuzu ve hatta belki neyden öğrendiğinizi bulmak zorundasınız. Ve kendinizi buna gönüllü olarak maruz bırakmalısınız ve bunun sizi dönüştürmesine izin vermelisiniz. Bu hiç de hoş bir deneyim değil, papatyalarla dolu bir kırdan dans ede ede ilerlemek gibi bir şey değil. Bu sizin mutluluğunuz ve pozitif bir sürecin içinde olan bir şey değil. Bu, hayatın korkunç yanlarını meydana getiren şeylerle gönüllü olarak yüzleşmeyi gerektiren bir şey.

Fakat ilginç olan şu ki orada yüzeyin altında dolaşan arketip bir fikir var. Sizin hakkınızda göze görünenden çok daha fazla şey var. Ama bunlar dışarı çıkmak zorunda kalmadıkları sürece göze görünmeyecekler. Siz kendinizi tehlikeye atmadığınız sürece bunların ne olduğunu bile bilemeyeceksiniz.

Diyelim ki siz içe dönük, sosyal olarak uyumsuz ve duygusal dengesiz (nevrotik) birisiniz yani fazlaca kaygı ve depresyon içindesiniz. Partilere gitmek istemiyorsunuz zira partilerde o korkunç tiran geziniyor ve sizi izliyor, sizi yargılıyor ve size ne kadar yetersiz ve gereksiz biri olduğunuzu söyleyip duruyor.

Partiye gittiğinizde insanlara bakmak bile istemiyorsunuz zira onlara her baktığınızda sizi acımasızca yargılayan tiranın yüzünü görüyorsunuz. Aslına bakarsanız insanların yüzlerine bakabilseniz onu görmeyeceksiniz ama bakmadığınız için orada olduğunu sanıyorsunuz. Neyse oraya gideceksiniz ve kendinizi bu korkunç duruma sokacaksınız. Eğer biraz şanslıysanız ve uyanıksanız, dış dünyadan size gelen tüm o bilgileri bir araya koyacaksınız ve bunlar sizin sosyal becerilerinizi geliştirmenizde size yardımcı olacaklar. Bu sizi daha sofistike biri yapacak. Bu olmasa bile en azından kendi korkularınızı tolere edebildiğinizi göreceksiniz.

Hangisi daha iyi? Korkmamak mı yoksa korkuyla başa çıkabildiğinizi bilmek mi? Tabii ki korkmamak ama onu boşverin zira korkmamak diye bir şey yok. Yani en iyi ikinci ve gerçekçi şey ise sizin kendi korkularınıza hükmedebileceğinizi bilmeniz. Klasik kişilik

teorileri ile ilişkili konuşacağımız şeylerin çoğu tam olarak bu. Dünya toz pembe bir yer değil. Dünya korkunç bir yer. Ama siz sandığınızdan çok daha güçlüsünüz.

Kazandığınız güç ise kısmen iyi olmadığınız bir yere giderek orada elde ettiğiniz bilgidir. Böylece yeni yetenekler kazanıyorsunuz, üniversitede olduğu gibi. Ama bunun size dersin başında gösterdiğim videoyla ilgili ilginç bir kısmı daha var. DNA aslında sanılandan daha karmaşık bir yapı. Sizi bir A durumuna koyarsak, DNA sizin beyninizin çalışma şekline göre yeni proteinler üretmeye başlayacak. Ama sizi tamamen farklı bir duruma koyarsak, bambaşka proteinleri üreten genler aktive oluyorlar. Bunun anlamı sizin potansiyel kullanımları olan ve en yüksek molekül yapısı seviyesinde kullanılmayı bekleyen biyolojik bir bilgi deponuz var. Ve siz kendinizi değişik yönlerde zorlarsanız, kendinizi test edebileceğiniz yeni şeyler bulursanız, şu an aktif olmayan bazı yanlarınızı aktive edeceksiniz. Tanrı bilir kendinizi tamamen aktive ettiğinizde neye dönüşebileceksiniz.

Şamanik ritüellerden biraz daha bahsedeceğim. Yetişkinliğe geçiş ritüeli arketipi var. Siz bunu kendi kendinize yapabilirsiniz ve size nasıl yapabileceğinizi anlatayım. Bu iyi bir hayat yaşamanın yollarından biri, en azından alternatifinden çok daha iyi. Diyelim ki peşinde koştuğunuz bir hedefiniz var. Ve bu hedefe aşırı sıkı bir şekilde bağlı olmak istemezsiniz zira bunun doğru bir hedef olduğu konusunda yanılıyor olabilirsiniz. Gerekirse bu hedefi bırakıp başka bir hedefe yönelebilirsiniz ama bir hedefe ihtiyacınız var.

Bir hedefin peşinde koşarken yolunuzun üzerinde engeller olduğunu fark edeceksiniz. Bu engellerden bazıları muhtemelen korkutucu ya da hatta iğrendirici engeller. “Öyle bir insana dönüşmek istemiyorum” diyebileceğiniz şeyler. Mesela sosyalist, solcu ütopya tipinde olanlarınız iş insanları ile ilgili böyle düşünebilir. Eğer böyle biriyseniz bundan yapabileceğiniz en hızlı şekilde kurtulmanızı tavsiye ederim.

Neyse siz “ne olursa olsun öyle olmayacağım” diyebilirsiniz. Yani bunu bir kenara koyup bundan uzak durabilirsiniz. Ya da bu şey sizi korkutuyordur. Kısacası, hedefinizin peşinde koşarken yapmanız gereken ve sizde negatif duygular ortaya çıkaran şeyleri yapmaktan kaçınmayın. Tam tersini yapmın. Diyelim ki bir hedefin peşinde koşuyorsunuz ve bir şeyin sizi korkuttuğunu ve bu şeyden kaçındığınızı gördünüz. İlk yapmanız gereken şey “İŞTE

BAK! Bundan korkuyorum ve bunu yapmaktan kaçınıyorum! EJDERHA yani hazine! Tam olarak burada.”

Bu gerçekten doğru. Bir şeyden korkuyorsanız bunun anlamı sizin onunla başa çıkacak kadar gelişmemiş olduğunuzdur. Ve bununla başa çıkacak kadar gelişmiş biri olmanız lazım. Yani buna pozitif bir keşif olarak bakmalısınız. Zayıf olduğunuz bir yer buldunuz. Artık bunun ne olduğunu biliyorsunuz ve bunun üzerinde çalışabilirsiniz.

Diyelim ki içine kapanık birisiniz ve Cuma akşamı bir parti var ve siz bu partiye gitmek istemiyorsunuz. Hemen şunu düşünmelisiniz: “AHA! Demek ki bu partiye gitmeliyim!” Ve evet bu partiye gitmelisiniz. Zira nasıl yapacağınızı bildiğiniz şeyleri yapmayı zaten biliyorsunuz. Sizi asıl nasıl yapacağınızı bilmediğiniz şeyler rahatsız ediyor ve eziyor. Bu şeyleri öğrenmek tabii ki zor olacak ama bunları öğrenmek zorundasınız. Zira kendinizi aktive etmeniz gerekiyor. Zira bunu yaparsanız hayatın temelde ızdırap dolu olduğu gerçeğini daha fazla tolere edebilirsiniz.

Siz geliştikçe dünya daha güvenli bir yer haline gelmez. Aslında tam tersi, siz daha kendine güvenen biri haline gelirsiniz. Bu daha iyi zira zaten güvenlik istemiyorsunuz. Muhtemelen macera istiyorsunuz. Muhtemelen sınırlarınızı zorlamak ve hayata katılmak istiyorsunuz.

Eğer güvenlik istiyorsanız ölü olsanız daha iyi. Zira o zaman başınıza bir şey gelmez ve tehlike de yoktur. Yaşamak demek dünyayla mücadele etmek demektir. Ve siz de dünya ile mücadele etme konusunda olabileceğinizin en iyisi olmayı istersiniz. Bütün bu ders boyunca kısmen bunu öğreneceğiz ve tabii ki kesinlikle klinik psikolojinin öğelerini öğreneceğiz. Zira tüm bunlar temel bir temanın etrafında dönüyorlar ve hepimiz bu temel temanın ne olduğunu bilmek istiyoruz. Zira hepimiz birer insanız. Bu öyküyü bilmek zorundasınız. Bu öyküyü bilmelisiniz ki nasıl davranacağınızı bilesiniz. Ama en azından ilk önce bu öyküyü bilmek zorundasınız.

Piaget ve Yapısalcılık

Bugün Piaget hakkında konuşacağız. Daha önce de bahsettiğim gibi Piaget, 20. Yüzyılın en önde gelen gelişimsel (developmental) psikoloğudur. Ama Piaget kendisini psikolog olarak görmüyordu. Aslında birçok büyük psikolog, psikoloji disiplininin dışından gelen insanlardır. Mesela mühendisler. Bizim kullandığımız istatistik yöntemlerin çoğunu ortaya koyan kişiler mühendisler.

Piaget kendisini daha çok biyolojist olarak tanımlardı. Piaget kendisine genetik epistemolojist (bilgi kuramcısı) diyordu. Ama genetik derken hücrelerinizi düzenleyen ve sizi yoktan var eden genlerden bahsetmiyordu. Genetik derken genesis (yaratılış) kelimesindeki anlamıyla başlangıç demek istiyordu. Epistemolojist ise bilgi yapılarının nasıl ortaya çıktığı ve oluştuğu ile ilgilenen kişilere denir. Piaget kendisini biyoloji filozofu olarak görüyordu.

Büyük teorileri öğrenmek ile ilgili üzücü şeylerden biri, bu teorileri formüle eden kişilerin ne kadar olağanüstü insanlar olduklarıyla ilgili fazla bir şey öğrenmiyor olmamız. Genelde bu insanlar olağanüstü ilginç kişiliklerdir. Maalesef bir kez saygıdeğer kişiler olduklarında, bir şekilde sterilize edilirler.

Piaget bir dahiydi. Kendisine büyük bir müzede direktör ya da o seviyede bir iş teklif edildiğinde 10 yaşındaydı! Yumuşakçaların davranışları üzerine bir makale yazdı⁹ ve bu makale yayınlandı. Ebeveynleri işi teklif ederken 10 yaşında olduğunu bilmedikleri Piaget'in bu iş için uygun olmadığını söyleyip teklifi geri çevirdiler. Bu size Piaget'in zekası hakkında biraz fikir verebilir.

Piaget çok fazla sayıda yazı yazdı. Kuzey Amerika'da Piaget hakkında duyduklarınızın büyük kısmı Gelişim Aşamaları (Stages of Development) hakkındadır. Aslında Piaget'in tek ilgilendiği şey bu değildi. Sayılı gelişim aşamaları fikrinde, Kuzey Amerika psikologlarına hitap eden bir şey var. Ama Piaget bunu kendi teorik yapısının temeli ya da en önemli ögesi olarak görmüyordu. Son yıllarda Piaget hakkında sıkça yapılan

⁹ Jordan Peterson'ın bahsettiği makaleyi Piaget 15 yaşındayken yayınladı ve makale o kadar yaygın bir şekilde yayınlandı ki okuyanlar yazarın yaşını bilmeden konu hakkında bir otorite olduğunu sandılar.

eleştirilerden biri, bu aşamaların Piaget'in tanımladığı gibi ya da tanımladığı sırada ortaya çıkmamaları. Ama Piaget bunu muhtemelen sorun etmezdi zira onun yaptığı, kişiliğin bir anlamda yoktan nasıl ortaya çıktığını açıklama denemesiydi.

Zira bir açıdan siz gerçekten de yoktan ortaya çıkıyorsunuz. Piaget'e göre sizler yükleniyorsunuz (bilgisayarın yüklenmesi) ama tabii Piaget'in zamanında bu kavram yaygın olmadığı için o bunu bu kelimelerle tanımlamazdı.

Piaget daha üst seviyede metafizik problemlerle de ilgileniyordu. Piaget'in ilgisini çeken şeylerden birisi de bilim ve din arasındaki çatışmaydı. Bu onun için oldukça acı verici bir şeydi. Piaget genç bir adamken bilim ve din arasındaki uçurumu kapatmayı istediğini belirtmişti. Bunu en son derste konuştuğumuz şeylerle ilişkili olarak düşünebilirsiniz.

Piaget dünyanın bir tanımlaması ile yapılagelen bir tanımlaması arasında bir köprü kurmaya çalışıyordu. Yani dünya nasıl ve nasıl olmalı ya da dünya nedir ve siz nasıl davranmalısınız arasında köprü kurmaya çalışıyordu. Bence bu din ve bilim arasındaki ayrımı düşünmek için en anlaşılır yol. Çünkü nasıl davranmanız gerektiğini bilmeye ihtiyacınız var. Bunu aynı zamanda ahlak ile bilim arasındaki ayrım olarak da düşünebilirsiniz. Hatta bunu davranışsal bilgelik ve bilim arasındaki ayrım olarak da düşünebilirsiniz ki bence bu daha da doğru bir bakış açısı zira bu şekilde spesifik dini öğeleri dışarıda tutuyorsunuz. Piaget hayatını bu problemi çözmeye adadı ve bence de bunu yaptı.

Piaget aynı zamanda ilginç bir aşama daha tanımladı ve siz bu aşama hakkında çok az şey duyuyorsunuz. Bu aşama dikkat etmeye ya da ele almaya değer bir aşama. Piaget birçok insanın ergenliklerinin geç döneminde mesihsel bir aşamaya girdiğini düşünürdü. Demek istediği şey, geç ergenlik ya da erken yetişkinlik dönemindeki insanlar dünyadaki yerlerini ve gerçekten bir fark yaratmak için hayatlarının geri kalanında ileri doğru nasıl hareket edeceklerini bulmaya çalışırlar. Bu aşamada insanlar dünyanın hali ve kendilerinin dünyanın hali üzerindeki etkileri üzerine kafa yormaya başlarlar. Bu nedenle de büyük ölçekli politik ve sosyal hareketlerin içinde yer alırlar.

Bildiğim kadarıyla bunu bir aşama olarak tanımlayan tek psikolog Piagettir. Bu üzerinde düşünmeye değer bir şey. Birçok genç insan gerçekten de buna benzer bir aşamadan

geçiyorlar. Bu aşamanın insan gelişiminin standart bir aşaması olduğunu ortaya atmak ilginç bir şey. Bence bu belirli kişilik tiplerindeki insanların karakteristik özelliği. Eğer daha dışa dönük (extrovert) ve daha açık (open) biriyseniz, özellikle de daha açık zira bu 5 Büyük Faktörün yaratıcılık boyutudur, politik ve sosyal olarak daha fazla şey yapma zorunluluğu hissedeceksiniz. Mesela açıklık politik solculuğu öngören bir özellik. Bugün üniversite kampüslerinde gördüğünüz dinsel hareketlere benzeyen millennial kuşak hareketleri yüksek açıklık özelliği ile ilişkili.

Bu aşama herkesin hayatında olmuyor ama görünen o ki birçok kişinin hayatında oluyor.

Peki Piaget ne yapmaya çalışıyordu diye sorabilirsiniz. Piaget birçok şeyi çözmeye çalışıyordu ve çok ama çok temel problemlerle ilgileniyordu. Teorileri sayı ve uzay, zaman ve hız, kalıcı nesneler ve bir insan kalıcı nesne düşüncesini nasıl edinir, bir şey başka bir şeye dönüşse bile bu ikisinin aynı şey olduğunu nasıl anlarsınız gibi. Örneğin bir kaptan şekli değişik başka bir kaba sıvı aktardığınızda, sıvı miktarının aynı olduğunu nasıl anlarsınız. Çocuklar sebep - sonuç ilişkisini nasıl geliştirirler, ahlak ve ahlak bilgisine olan ilgilerini nasıl geliştirirler ve çocuklar oynarlarken ne yapıyorlar. Bence Piaget'in en büyük katkısı oyunu bir miktar da rüyaları analiz ederek ve çalışarak ortaya çıkardığı şeylerdir. Piaget aynı zamanda taklit - oyun ve bunların insan kişiliğinin temel yapısını nasıl oluşturduğunun incelenmesine oldukça fazla zaman ayırdı.

Bu diyagramı ortaya çıkarmam çok fazla zamanımı aldı. Bu teknik olarak zor olduğundan değil üzerinde düşünmem gerektiğinden uzun sürdü. Size bunun geçmişinden bahsetmek istiyorum.

Biz insanları hesaplama yapan bir makineden ayıran şeylerden biri, bizim temel bilişsel problemimizin dünyayı nasıl algılayalım ki onun içinde hareket edelim ve istediğimiz ya da ihtiyacımız olan şeyleri alalım problemi olmasıdır. Bu üç şeyde birbirleri ile eşit önemde şeyler. Algılamalısınız, hareket edebilmelisiniz zira hareket edemezseniz ihtiyacınız olan şeye ulaşamazsınız. Biz sürekli bu problemi sürdürülebilir bir şekilde çözmeye çalışıyoruz. Bunun anlamı insan bilgi yapıları bu üç boyuta göre organize olmuşlardır ve bu üç boyut bir anlamda problem uzayını da oluştururlar ve biz bu boyutların açısından faydalı bir çözüme ihtiyaç duyarız.

Belli bir doğruluk payı ile algılamamız gereklidir ama buradaki doğruluk payı sizin peşinde koştuğunuz şeyi elde etmenize yardımcı olup olmayacağına göre belirlenir. Peşinde koştuğunuz şeyin faydası, o şeyin sizin hayatta kalmaya devam etmenizle ilişkisine bağlıdır. Bazı psikologlar bu konu hakkında temel dürtüler bazında düşündüler. Bu bir açıdan davranışsal bir fikir. Mesele dürtü açlık olabilir. Açlık dürtüsü sizin ardışık şekilde ve otomatik yaptığınız bazı davranışlara neden olur ve böylece siz gidip istediğinizi alırsınız ve belki de başka dürtülerin peşinde de koşarsınız.

Ama her ne kadar psikolojide yeri olsa da dürtü çok fazla basitleştirilmiş bir fikir. Bütün bunlar arasındaki ilişkiyi şöyle düşünebilirsiniz: İnsanların bir şeylerin peşinde olduğunu düşünün. Bir canlıya bakıp onun bir şeyin peşinde olduğunu anlayabilirsiniz. Her şeyden önce biz hareket edebiliyoruz ve bunu sıklıkla yapıyoruz yani sürekli olarak bir noktadan diğerine yolculuk / hareket halindeyiz. Bu aynı zamanda basit bir öykünün ayırıcı özelliğidir. Anlattığımız öykülerde bir yerden başlarız ve sonra bir şeyler yaparız ve başka bir yerde oluruz. Bu çok basit bir öykü.

Buna bir öykü olarak bakmanın yararı, bu bakışın dürtü gibi basit şeylere indirgenemeyecek olan tüm o bilişsel yapıyı anlamanıza yardımcı olması. Bunu dürtüden çok kişilik gibi düşünmelisiniz. Bir şey istersiniz ve kendinizi o şeye yönlendirirsiniz. Bunu da algısal ve düşünsel sistemleriniz ile yaparsınız. Kapıya yürürsünüz, kapıya dönersiniz ve kapının kafanızda bir modelini çıkarırsınız. Bu model sizin hareketlerinizle ilişkisi ile sınırlıdır. Sizin için kapı hakkında önemli olacak şeyler mesela kapının sizin geçebileceğiniz kadar büyük olup olmadığı, açık olup olmadığı, vs.dir. Kapıya yönelirken bu nesne ile vücudunuzu kapıdan geçmeye uyum sağlayacağı şekilde yönlendirirsiniz ve kapıyla da bu bağlamda etkileşirsiniz.

Hedeflerinizi birçok şeye göre seçersiniz ve bunlardan bazıları diğerlerine göre daha temel sebeplerdir. Burada temel derken evrimsel olarak antik demek istiyorum. Gereksinim ve o gereksinimin peşinde olan sistem ne kadar tarihi ise o hedef o kadar temeldir.

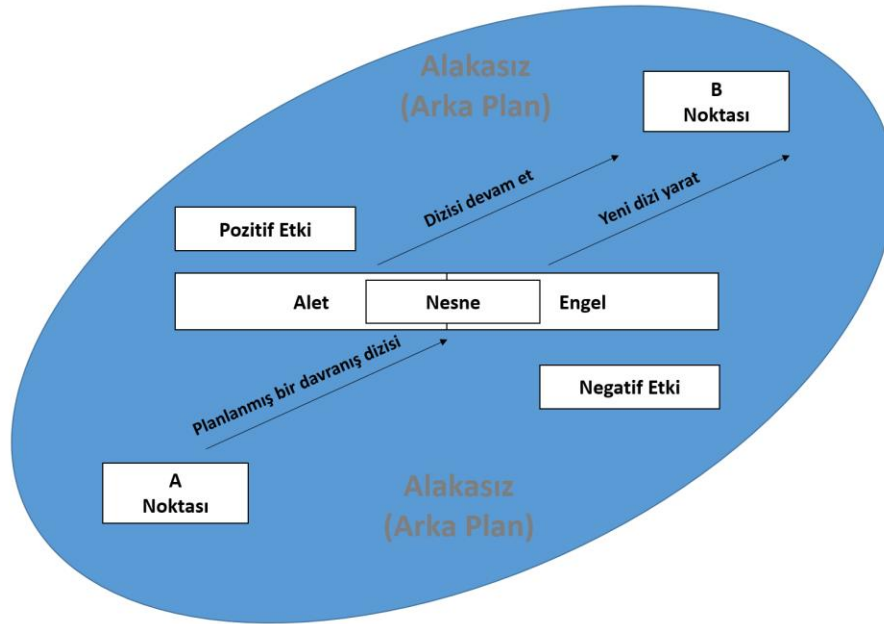
Hedef peşinde koşma davranışını oluşturan öğelerini tanımlamanın birçok yolu vardır. Bunu kısmen kendinizi diğer hayvanlarla karşılaştırarak yapabilirsiniz. Mesela memeli

hayvanların hepsi, öfke ya da en azından savunucu saldırganlık diye tanımlayabileceğimiz bir şeyi deneyimlerler. Hepsi açlığı deneyimlerler. Yine tüm memeliler cinsel davranışlara büyük değer veriyormuş gibi hareket ederler. Bunları sadece insanlara özgü gibi düşünemezsiniz, bunlar daha alt seviyede şeyler.

En temel seviyede hedef diye tanımlayabileceğiniz şeyleri belirleyen biyolojik sistemleriniz var. Bu sistemin yaptığı şeyi hedef belirlemek ya da sistemi harekete geçiren davranış gibi düşünebilirsiniz. Ama bunu düşünmenin daha iyi bir yolu, temel motivasyon sistemleri kişiliğe benzeyen bir yapı düzenliyor ve sonra da dünyada harekete geçiyor. Bu kişiliğin “aklında” istediği bir şey var, o istediği şey çevresinde kendini organize eden kavramlara sahip ve olduğu noktadan istediği noktaya gitmesini sağlayan bir planı ya da motor hareketleri var.

Soyut Değerler ve Davranışsal Kökleri

Bunu anladıktan sonra bu planları, hedefleri ve taslakları (hatta bunu oyun olarak da düşünebilirsiniz) değişik karmaşıklık seviyelerinde düşünebilirsiniz. Piaget’in yapmaya çalıştığı kısmen böyle bir yapı ya da kişilik alt ögesinin zaman içinde nasıl daha karmaşık hale geldiğini açıklamaktı.



Burada gördüğünüz diyagramda oval bir figür var ve alttaki kutuda şu an olan (A Noktası) ve üstteki kutuda ise olması gereken (B Noktası) var. Oklar da planlanan davranış dizilerini gösteriyor. Burada fikir şu: Nerede olduğunuzu ve nereye gidiyor olduğunuzu hissedebiliyorsunuz. Bu sizin dünyaya bakışınızın taslağını oluşturuyor. Bu taslağın içinde ise A noktasından B noktasına varmak için vücudunuzla yapabileceğiniz değişik şeyler var.

Bu tür bir şeyin köklerinin düşüncede değil davranışta olduğunu anlamalısınız. Bunu anlamak sizin aynı zamanda kişiliğin temel öğelerinin doğasını da anlamınıza yardımcı olacak. Kişiliğin temel öğeleri dünyanın tanımları değildir. Bunlar ve bağlantılı davranışlar dünya içinde harekete geçmek için kullandığınız aletlerdir. Bunların düşünce ile mi davranışla mı ilgili oldukları, soyutlama seviyesine bağlıdır.

Birinin iyi biri olduğunu söylediğinizi düşünelim. Bunun o kişinin tanımlarından biri olduğunu söyleyebilirsiniz. Tanımlama derken tanımlamayı bir nesneyi tanımlamak şeklinde düşünürüz yani bilimsel tanımlamayı düşünürüz. Ama birini iyi bir insan olarak tanımlarken onu bir nesneymiş gibi tanımlamıyorsunuz. Kendinizi bile bu şekilde bir nesneymişsiniz gibi tanımlamazsınız.

Yaptığınız şey, şahsın kişiliğinin hiyerarşik düzenlemesini tanımlamak için bir kısaltma kullanıyorsunuz. Bunu yapabilirsiniz zira birini iyi bir insan olarak tanımladığınızda diğer insanlar iyi bir insanın ve bu hiyerarşinin ne olduğunu bilirler. Yani onlara tüm herşeyi anlatmanıza bile gerek yoktur ve konuştuğunuz şeyin detaylarını bilmeye ihtiyaç duymadan birbirinizi anlayabilirsiniz.

Ama ben size böyle bir şey söylediğinizde ne demek istediğinizi anlatacağım. İyi insanın hiyerarşinin tepesinde bir tanımlama olduğunu düşünün. Çünkü “iyi, oldukça yüksek seviyede bir felsefi kavramdır. Yüksek seviyede bir değeri vardır: İyi bir insan olun gibi.

Peki bunu biraz açarsanız ne demek istiyorsunuz? Bunu gayet dümdüz ve felsefe seviyesinden çok gözlem seviyesinde yaparsınız. 40 yaşında çalışan bir anneyi ele alalım. Bu kişi iyi bir insansa ve aynı zamanda anneyse, bu kişinin kişiliğinin alt öğelerinden birini iyi bir ebeveyn olmak diye düşünebilirsiniz.

Bence kişiyi hiyerarşide ebeveynin üstüne koyuyorsunuz. İyi bir insan olmadan iyi bir ebeveyn olabilirsiniz ama iyi bir ebeveyn olmadan iyi bir insan olacağınızı düşünmek zordur. Ve eğer iyi bir insansanız, iyi bir ebeveyninden fazlasısınız. İyi bir partner, iyi bir çalışan, vs. İyi bir insansanız iyi olabileceğiniz çok fazla sayıda alan vardır. Eğer sizin o değişik alanlardaki iyi olma özelliğinizin toplamını ya da ortalamasını alırsanız, sizin iyi bir insan olduğunuz sonucu çıkarılabilir.

Yani iyi insan olmanın altında hiyerarşik seviyeler vardır. İyi insan olmanın altındaki her ögenin de altında hiyerarşik seviyeler olabilir. Biz bu özellikleri bileşenlerine ayıracağız ve ortaya ne çıkacağını göreceğiz. Zira olacak şeylerden biri, bu özellikleri bileşenlerine ayıra ayıra en dibe kadar inebilmenizdir yani bu ögeler sonsuz şekilde bileşenlerine ayrışmazlar.

Bence bu, zihin ve beden arasındaki ilişkiyi düşünme şekillerinden biridir. Zihin ve beden arasındaki ilişki anlaşılması zor bir ilişkidir zira görünen o ki zihin bedenden fazlasını içeren ve bedenden farklı şeyler tarafından da oluşturulan bir şey. Bence bu doğru zira bilinç tam olarak anladığımız bir fenomen değil. Bu oldukça zor bir problem ama bilinç problemine girmeden zihin - beden arasındaki ilişki probleminin önemli bir kısmını çalışabilirsiniz.

Yani iyi insan ve bunun alt ögelerinden biri iyi ebeveyn. Peki iyi bir ebeveyn olmak için ne yapmanız gerekiyor? İyi bir işiniz olmalı. Gerçi iş muhtemelen ebeveyn ile aynı seviyede ama her neyse. İyi bir işiniz olmalı zira iyi para kazanmadan çocuklarınıza iyi bir hayat sağlayamazsınız. Ve aynı zamanda çocuklara iyi bakmanız lazım. İyi ebeveyn çocuklarına iyi bakan kişi diyebiliriz.

Peki çocuklara iyi bakmak ne demek? Burada çocuk bakmanın alt ögelerini düşünmeniz gerekir. Mesela bunlardan biri yemek yapmasını bilmektir. Ya da bebekle nasıl oynayacağınızı bilmeniz lazımdır. Bebekle oynamaya odaklanalım. Bebekle oynarken ne yaparsınız? Yüzünüzü saklayıp sonra açarak “cee” yapabilirsiniz, bebeği gıcıklayabilirsiniz ve ona banyo yaptırabilirsiniz.

Yukarıdan aşağıya öğelerine ayrıştırarak yüksek çözünürlüklü model kurarsınız. Yani düşük çözünürlüklü modelden (iyi insan) yüksek çözünürlüklü modele (insanı iyi yapan tüm o özelliklere) iniyorsunuz.

Bebekle “cee” yapma oyunu oynarken, tam olarak kavramsal bir şey yapmıyorsunuz. İyi insan olmak kavramsaldır ama “cee” oyunu oynamak kavramsal değildir. Bunun kavramsal olmama nedeni, cee oyunu oynamak için ellerinizi hareket ettirmenizin gerekmesi.

Yani bir insanın kişiliğini tanımlayan bir özellikte yeterince yüksek çözünürlüklü seviyeye inerseniz, yapmaya başlayacağınız şey davranış kalıplarını tanımlamak olacaktır. Ama bu davranışların ilişkili oldukları motivasyon taslakları ve onlarla el ele vermiş bakış açıları vardır. Bir bebekle “cee” oyunu oynarken bile, sizin bebekle oynayan kısmınızı en iyi alt kişilik olarak tanımlayabiliriz. Bu oyuncu bir alt kişilik ve bu alt kişilik “cee” oyunu oynamayı hem biliyor hem de bu oyunu oynamak için bir motivasyonu var.

Ama bu alt kişiliğin bileşenleri artık alt kişilikler değiller. Bu bileşenler artık gerçek hareketlerdir. Bunun altında daha yüksek çözünürlüğe inip peki bu hareketler neyden meydana geliyor diye sorarsanız, artık kas hareketlerinden ve onun da altında belki moleköl seviyesine inmeniz gerekir.

Ama bir kere istemli hareketler seviyesinin altına inerseniz artık o seviyede “siz” yoksunuz. O seviyeden sonra bilinçaltının içinde kaybolmaya başlarsınız. Siz “cee” oyunu oynarken elinizi nasıl kapatıp açacağınızı biliyorsunuz ama tek tek kasları nasıl oynatabildiğinizi bilmiyorsunuz. Hadi bunu da biliyor olsanız bile tek tek kas liflerini nasıl hareket ettirdiğinizi bilmiyorsunuz. İstemli hareketler seviyesinin altındakiler bir anlamda otomatik olarak meydana geliyor. Bunları bir yere kadar yönetmeyi biliyorsunuz ama bunların kesinlikle bilinçli kontrolünde değilsiniz.

Soyut ahlaki kavram ya da tanım, iyi insan, dünyaya motor hareket seviyesinde iner. Algı hareketlerinizin çoğu bile motor hareketler. Mesele gözlerinizle en çok yaptığınız şey onları hareket ettirmek.

Kişiliğin Ortaya Çıkması

Peki tüm bunların Piaget ile alakası ne? Piaget'i anlamamanın yollarından biri şudur: Piaget tüm bu sistemin nasıl ortaya çıktığı ile ilgileniyordu. Piaget'in teorisi tabandan yukarı doğru çıkan bir teoridir. Piaget'e göre insanlar küçük ve onun deyişiyle refleksif davranışlarla başlarlar. İnsan yavaş yavaş bunları birbirine daha karmaşık yapılar oluşturacak şekilde bağlamayı öğrenir. Ve bu daha kompleks yapıları da birbirine bağlayarak daha da karmaşık yapılar elde ederler ve sonra onları da birbirine bağlarlar ve tüm hiyerarşi kurulana kadar bu böyle devam eder. Ama insanlar en alttan başlarlar.

Piaget özellikle bir şeyin kendisini yoktan var edebilmesi için minimum koşullara ilgiliydi. Piaget bebek gelişiminden bahsederken bununla ilgileniyordu. Piaget'in hipotezi şöyleydi: Bebekler çok az gelişmiş bir şekilde doğarlar. Vaktinden evvel (premature) doğdular diyebilirsiniz.

İnsan boyutlarında bir memeli hayvanın hamilelik süresine bakarsanız bunun ortalama 2 yıl kadar olduğunu görürsünüz. Ama insanların hamilelik süresi yaklaşık olarak 9 aydır. Peki neden? Cevap tabii ki oldukça çetrefilli ama şunları söyleyebiliriz: insanın kafası büyük ve özellikle de son 2 milyon yıldır insan kafa büyüklüğü hızla artıyor. Ama şempanzelerden ayrıldığımızdan beridir yani 6 milyon yıldır insan kafa çapı büyüyor diyelim. Özellikle de bebeklerin başları vücutlarına göre oldukça büyük. Bir bebeğin neredeyse üçte biri kafası.

Bebekler küçük olsalar da, döllenmeden 9 ay ve belki de doğmaları gereken zamandan 1 yıl 3 ay erken doğsalar da, başları oldukça büyüktür. Peki bunda ne sorun var? Kafa ne kadar büyükse doğum o kadar zordur. Peki neden kadın kalça bölgesi buna adapte olmamış? Aslında bir dereceye kadar zaten adapte olmuş durumda. Kadınların erkeklere göre daha geniş kalçalara sahip olmalarının nedeni bu.

Ama problem şu ki evrim muhafazakar bir süreç ve eldeki malzeme ile çalışmak zorunda. Temel vücut planınıza bakarsanız bu yapı onlarca ve hatta belki milyonlarca yıl önce oluşmuş. Temel memeli vücut yapısı ise 60 milyon yıl önce ortaya çıkmış.

Bir keresinde Smithsonian Müzesine gitmiştim ve bu müzede bir iskeletler bölümü var. Burası çok ilginç bir yer zira iskeletlerine baktığınızda memelilerin birbirlerine ne kadar benzediklerini fark ediyorsunuz. Mesela bir yarasa iskeleti, parmaklarının inanılmaz uzun olması hariç insan iskeletine çok benziyor. Gerisi insan iskeleti gibi sadece parça parça çok uzun, çok kısa vs. bölgeler var. Ama yapı hemen hemen yapı.

İnsan beyni büyürken kadınların anatomisi buna bir yere kadar adapte oldu ama insan vücudunun çalışma parametrelerinin sınırları var. Eğer kalçalar bir yerden sonra daha geniş hale gelirlerse ve aralarındaki boşluk da büyürse bir yerden sonra kalça bütünlüğünü kaybeder. Bu olsaydı kadınlar koşamazlardı. Yani kadınların kalçaları daha geniştir ama koşamayacakları kadar geniş değildir ve bebekler doğmaları gerekenden çok önce doğarlar. Aynı zamanda bebek kafatası kısmen içe çökebilir zira doğum sırasında tüm kafa kemikleri birbirine kaynaşmış vaziyette değildir. Özellikle irice bir bebek ilk doğduğunda kafası koni gibi olabilir. Bu bebek için zor ama hem bebek hem de anne için bebeğin doğmaması kadar zor değil.

Bebekler inanılmaz derecede gelişmemiş bir şekilde doğuyorlar ve bu da insan ebeveynleri üzerine büyük yük bindiriyor. İnsan çocuğu hayatının ilk yılında yürüyemiyor bile ama düşünün geyik yavruları mesela doğumdan 3 dakika sonra yürümeye kısa bir süre sonra da aslanlardan kaçmaya başlıyorlar. Peki biz neden böyle değiliz? Zira oldukça gelişmemiş ve oldukça korumasız bir şekilde doğuyoruz.

Piaget'in ilgilendiği konulardan biri, bebeklerin tam olarak neyle doğduğuydu? Bebeklerin birkaç şeyle doğduğunu düşündü. 3 şey aslında: Bir grup refleksle doğuyorlar. Refleksleri insanın fabrika ayarında olan algı - motor kapasitesi olarak düşünebilirsiniz. Belki bunun içinde motivasyon ögesi de vardır. Ben bunlar için fabrika ayarında gelen alt kişilikler diyeceğim. Bunlar oldukça dar alt kişilikler ve her biri oldukça dar bir işleve sahipler.

Mesela bebeklerde emme refleksi vardır. Ağızlarının kenarına dokunursanız dokunan şeyi yakalamak için hareket ederler bu da memedir. Yani bebekler ağızlarını ve belli baş kaslarını kullanarak kendilerini besleyecek kadar reflekse sahiptirler. Aslında bu oldukça karmaşık bir davranış. Bebeklere bakarsanız ağız bölgeleri aslında çoktan kablolanmış vaziyettedir. Bebeğin başka bir deyişle "akıllı" tarafı, ağız ve dili civarındadır. Bu Freud'un

oral aşama dediği aşamaya benzer bir şey. Buna karşı çıkabilirsiniz ama Freud'un bu aşamayı düşünme nedenlerinden birisi de bebeklerin ağız temelli olmalarıydı.

Bebekler bir kez ellerini kullanmaya başladıklarında, ellerine aldıkları nesneleri ne yaparlar? Bunları ağızlarına götürürler. Neden? Bunun bir nedeni bebeklerin böyle davranması ama tek sebep bu değil.

1940 veya 50'lerde Montreal Nöroloji Enstitüsünde çalışan Wilder Penfield adlı bir beyin cerrahı (neurosurgeon) vardı. Penfield epilepsi hastalarında operasyon yapan ilk doktorlardan birisiydi. Eğer epilepsi hastasıysanız beyninizde yanlış çalışan, kısa devre yapmış bir sinir devresi vardır. Bu genelde hipokamp içindedir. Bunlar elektrik devresi gibi pozitif geri bildirim üretirler. Bu küçük bir sinirsel fırtına gibidir. Hasar görmüş dokuda başlayıp beyne yayılır. İlk zamanlarda cerrahların yaptıkları operasyonlardan biri, beynin iki tarafını birbirinden ayrılarak bu fırtınanın beynin diğer tarafına geçmesine engel olmaktı.

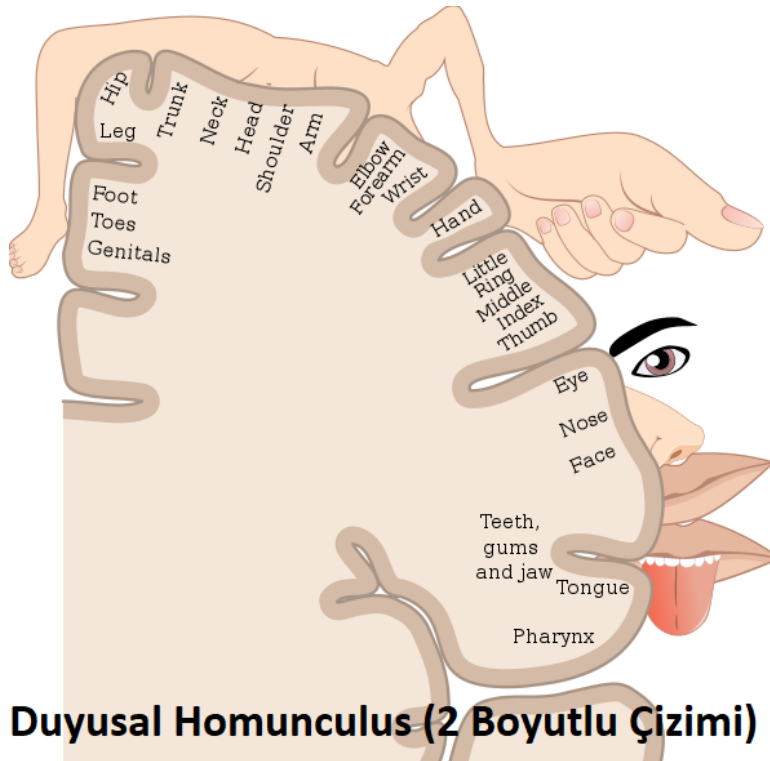
Beyin operasyonu yapıyorsanız, gerçekten gerekli olmadıkça bir parçayı almak istemezsiniz. Bu nedenle de beyin cerrahları beyin ameliyatını hasta bilinçli iken yapıyorlardı ve hala da böyle yapıyorlar. Bu gerçekten korkutucu bir düşünce zira beyniniz açıkta, hareket ettirmemeniz için sabitlenmiş, cerrah üzerinde çalışıyor ve siz onların sorularını cevaplıyorsunuz. Ve cevap vermeyi bırakırsanız sanırım bir hata yaptıklarını anlıyorlar.

Penfield sadece ameliyatı doğru şekilde yapmakla değil beynin haritasını çıkarmakla da ilgileniyordu. Beynin hangi parçaları işe yarar ve hangi parçalarını çıkarabilirsiniz diye bakıyordu. Bunun sebeplerinden biri uzun yıllar boyunca beyin bilimcileri arasında yaygın olan eşit potansiyel düşüncesi idi. Eskiden beyin korteksinin herhangi bir tarafının diğer tarafından farklı olmadığı ve bunun bir kısmını fazla fonksiyon kaybı olmadan çıkarabileceğimiz düşüncesi hakimdi.

Artık bunun tam olarak böyle olmadığını biliyoruz ama bu o kadar da aptalca bir fikir değildi zira korteks beynin diğer alanlarına göre çok daha az farklılaşmış bir yapı. Ama artık beynin mesela ön lobundan korteksi aldığınızda verilen zararın hemen ortaya

çıkmasa da bu ameliyatı geçiren insanların hayatlarının darmadağın olduğunu görürsünüz.

Neyse Penfield beynin hangi bölgesinin ne iş yaptığını anlamaya çalışıyordu. Bunun için beyne elektrot değdiriyordu. Beynin ön tarafı, duyuyla ve hislerle uğraşan arka tarafı ve bunların ortasında bir fissür var ve bu fissürün ön tarafında ve arka tarafında kabaca üçgen şeklinde bölgeler var. Eğer öndeki üçgen bölgeye doğru akıma sahip bir elektrot ile dokunursanız, insanlar vücutlarının değişik yerlerini hissederler. Ama eğer arkadaki üçgensel bölgeye elektrot ile dokunursanız, insanlar hareket ederler ya da hareket etme isteği hissederler. Penfield beynin hangi bölgesinin hangi bölgede his ile ilişkili olduğunu veya hangi motor harekete sebep olduğunu haritasını çıkardı.



Penfield homunculus'u¹⁰ yarattı. Homunculus, insan vücudunun beyin korteksi üzerine yerleştirilmesi ile oluşan bir çizimdir ve vücudun parçalara ayrılıp ilgili korteks alanı

¹⁰ Cortical homunculus, insan bedeninin korteks üzerine çiziminden oluşan bir şekil. Homunculus Latince küçük insan demektir.

üzerine konulması şeklindedir. Vücut parçasının büyüklüğü, o alanda vücudun o bölgesini işlemeye ayrılan beyin dokusunun genişliği ile orantılıdır.

Ortaya çıkan şekil çok ilginçtir. Şekilde vücudunuzun beyin için duyuşal olarak nasıl görüldüğünü gösteren bir adet duyuşal homunculus vardır. Bir adet de vücudunuzun beyin için hareketşel olarak nasıl görüldüğünü gösteren bir adet motor homunculus vardır. Bu şekilde hem duyuşal hem de motor homunculus üzerinde el, insanın vücudu kadar büyüktür ve baş parmak elin geri kalanı kadar büyüktür. Ağız ve dil de aynı büyüklüktedir ve yüz de büyüktür. Vücut oldukça küçüktür zira sırtınızla en fazla ne yapabilirsiniz ki? Sırtınızla bir şeyi kavrayamazsınız ve duyuşal algı olarak da sırtınız pek işinize yaramaz. Sırtınız duyuşal olarak yüksek çözünürlüğe sahip değildir. Birinizi ayağa kaldırsam ve sırtına biraz aralıklı olarak 3 parmağımı koysam, sırtında kaç parmak olduğunu anlamakta zorlanır. Ama eline üç parmağımı bastırsam, kaç parmak olduğunu kolayca söyleyebilir. Ayrıca biliyorsunuz ellerde 10 tane hareketli parmak var. Bu parmaklar beyne ciddi oranda kablolanmışlardır ve duyuşal olarak oldukça hassastırlar. Bu sizin ağızınız, diliniz, dudaklarınız ve aynı zamanda tüm yüzünüz için de böyledir. Zira yüzünüz olağanüstü hareket kabiliyetine sahiptir. Yüzünüzle duygu yansıtabilirsiniz yani yüzünüz en üst seviyede iletişim aracıdır ve bu nedenle beyne ciddi şekilde kablolanmıştır. Yüzünüz o kadar hassas kontrol edilebilir ki, göz altındaki nöronları tek tek aktive etmeyi öğrenebilirsiniz. Bunu sırtınızdaki kaslarla yapamazsınız ve zaten neden yapasınız ki?

Bunu size anlatma nedenim bir bebeğin nasıl kablolandığını anlamanızı sağlamak. Bebeğin doğuştan gelen ağız - dudak- dil bölgesi, oldukça güçlü bir öğrenme devresi ve daha doğuştan oldukça gelişmiş bir devre. Böylece bebek zaten kullanıma açık olan bölgelerini kullanarak dünyayı keşfetmeye başlayabilir ve bu bölgelerin büyük bir kısmı ağız bölgesidir.

Bunun nasıl çalıştığını siz de biliyorsunuz. Bir kısmınız yakın geçmişte dolgu, diş çekimi, diş teli vs. için dişçiye gitmiştir. Dişçiden sonra fark edeceğiniz şey sonraki 6 ay boyunca dilinizin sürekli olarak eskiden diş olan yeri yoklayıp duracaktır. Sürekli hareket halinde ve siz bunu bilinçli de yapabilirsiniz ama bilinçsiz de olsa diliniz sürekli olarak o yeni bölgedeki her küçük boşluğu kontrol edip durur.

Dilinizin yaptığı şey, vücut haritanızı güncellemek. Ağzınız hangi parçanın sizin bir parçanız olduğunu ve hangi parçanın sizin bir parçanız olmadığını bilmek istiyor. Çünkü her şeyden önce sizin parçanız olan parçaları çiğnemek istemezsiniz ve ağzınızda yabancı bir cisim varsa onu ordan atmak istersiniz. Diliniz ve dudaklarınızla yüzey farklılıklarını büyük bir doğruluk ile algılayabilirsiniz. İnsanlar bu özelliği çok değişik şekillerde kullanabilirler. Mesela birbirlerinin cinsel uygunluğunu anlamak için kullanabilirler. Dil ve ağız, tamamı olmasa da, bu iş için kullanılır. Bu tür öpüşme, öpme hareketi de keşfetme davranışının bir parçasıdır. Siz öpüşerek / öperek sağlık gibi şeyleri test ediyorsunuz mesela kokuyu değerlendiriyorsunuz.

Yani ağız bölgeniz sizin temel parçalarınızdan biri. Ağzınızı sadece dünyayı araştırıp neyi yeyip neyi yemeyeceğinizi bulmak için kullanmazsınız. Bu bile hepçil (hem et hem ot yiyen hayvanlar) için kendi başına büyük bir problemdir zira biz yenilebilir hemen her şeyi yiyebilen yaratıklarız. Bu kendi başına karmaşık bir problem.

Ağzınızı aynı zamanda dünyanın şekillerini araştırmak için de kullanırsınız. Hayvanlar bunu genellikle koku duyuları ile yaparlar. Tipik bir hayvan koku temelli bir yaratıktır. Ama insanlar böyle değildir zira muhtemelen iki ayağımızın üstünde durmamız ve başka nedenlerle böyle değiliz. Koku, oldukça güçlü ve doğumdan hemen sonra neredeyse tamamen gelişmiş bir şekilde kullanıma hazır bir modalite. Anneler çocuklarını doğumdan sonra kokularından tanıdıklarını bildiriyorlar. Bebekler de aynı şekilde annelerinin ve hatta babalarının kokularını ayırt edebilirler. Bunu öğrenmeleri çok zaman almaz.

Neyse, bebekler ağızlarını kullanabilirler ve bu sayede de bir şekilde hayat içinde ilerlemeye başlarlar. Aynı zamanda bebekler temel reflekslere de sahiptirler. Bebekler bir şekilde tepeden ve ortadan, aşağıya ve dışarıya doğru gelişmeye başlarlar.

Doğum anında ağız ve burun beyne kablolanmış vaziyette geliyorlar. Gözler çok kısa bir sürede kablolanıyorlar. Bebekler doğar doğmaz gözlerini kullanamazlar ve gözleri birbirlerinden bağımsız hareket ederler. Aynı zamanda bebeklerin gözleri doğumdan hemen sonra tam olarak odaklamazlar ama doğal odak uzunlukları yaklaşık olarak anne memesinden annenin gözlerine olan uzaklıktır. Bu mantıklı zira bebekler anneleri ile çok iyi iletişim ve kurmak isterler ve bu bağ en sağlam bebek emzirilirken kurulur. Bu bebek

için çok iyidir zira bebeklerin dokunulmaya ihtiyaçları vardır. Bebeklerin gerçekten ama gerçekten dokunulmaya ihtiyaçları vardır. Eğer onlara hiç dokunmazsanız hayatta kalamazlar. Onları beslemeniz, barındırmanız ve korumanız da gereklidir ama bebeklerin dokunulmaya da ihtiyaçları vardır. Bu, bebeklerin gelişimi için çok iyidir.

Bebek dünyayı ağızıyla, diliyle ve koku duyusu ile keşfetmeye başlar. Sonra gözlerini de kullanmaya başlar ama gözler bebeğin vücudunun diğer organlarını ile beraber kullanılmaya başlarlar. Örneğin bebeği karın üstü yatırırsanız başını kaldırma egzersizleri yapmaya başlar, zaman içinde kollarını ve bacaklarını kullanmayı öğrenir.

Bebeğin öğrenmesine yardımcı olmak için şunu yapabilirsiniz: Diyelim ki bebek beşikte sırt üstü yatıyor. Bebeğe bir dönerce alabilirsiniz. Bir dükkana gidip dönercelere bakarsanız bunların artı (+) şeklinde kollardan sarkan figürler olduğunu görürsünüz. Bu figürler mesela Hello Kitty gibi şeyler olabilirler. Ve bu figürler size bakıyor olurlar. Bu gerizekalı bir dönerce. Zira Hello Kitty figürlerine bakması gereken kişi siz değilsiniz, bebek! Bu nedenle figürler aşağı doğru bakmalılar ama hiçbir zaman öyle değiller. Hemen hepsi yana doğru bakıyor ve bu nedenle de bebek yukarı baktığında sadece dikdörtgen şeklinde şeyler görüyor.

Diyelim ki siz yeterince akıllı birisiniz ve bebeğin görebileceği, aşağı bakan figürleri olan bir dönerce aldınız. Bunlar en iyisi siyah ve beyaz ya da temel renkler olmalılar ki bebek kolayca farklarına varabilsin. Siyah - beyaz gayet iyidir zira bebekler kenarları görmekte oldukça iyidirler. Neyse bebek bu şekillere öylece bakarlar. Bebek bunu yaparken bana LSD çekmiş ve öylece kalakalmış gibi görünüyorlar :) Bence bu teknik olarak doğru. Halisünasyon gördüren uyuşturucuların yaptığı şeylerden biri de hafızanın algı üzerindeki baskılayıcı gücünü ortadan kaldırması. Bebeklerin tabii ki algıları üzerinde baskı kuran hatıraları yok. Bu nedenle de bebekler dünyaya sürekli olarak şaşkına dönmüş vaziyette bakıyorlar.

Orda öylece dönerceye bakarlar belki bu arada siz dönerceyi bir miktar sallayabilirsiniz. Belki buna bir şaşırma refleksi gösterirler. Veya başka şekillerde dönerceyle oynarsınız ve bebek de bunu seyredip durur. Bebek bunu kısmen gözlerinin

koordinasyonu için izliyor ve bunu bir dereceye kadar motor hareket yeteneği ile uyumlu şekilde yapıyor.

Bir bebek gibi şaşı olduğunuzu düşünün. Bir meyve suyu şişesine bakıyorsunuz ve 2 tane şişe görüyorsunuz. Peki 2 tane olmadığını nereden bileceksiniz? Bunun cevabı da şişeyi elinizle itmeniz. Elinizle şişeye dokunduğunuzda onun bir tane mi iki tane mi olduğunu anlayacaksınız. Tabii uzandığınız kolunuzun bir kol mu iki kol mu olduğunu anladıktan sonra.

Bebek dünyayı eliyle itelemeye ve sonuçlarını gözlemlemeye başlar. Bu sayede bebek dünya ile etkileşim yollarını geliştirmeye ve dünyayı modellemeye başlar. Bebek beşikteyken ve dönerceyi izlerken, siz dönerceyi bebeğin dönerceye eliyle çarpacağı kadar aşığı indirebilirsiniz. Bebekler kundaklanmadıkları sürece ellerini ve ayaklarını açıp sürekli olarak sallayarak hareket ettirirler. Bunun sebeplerinden biri bebeklerin henüz kol ve bacaklarına hakim olamamalarıdır. Mesela bebek parmağını yanlışlıkla gözüne sokabilir. Bebek bunu yaptığında şaşkınlık refleksi gösterir ve o rastgele el kol hareketi ile bir duyu arasındaki ilişkiyi keşfeder.

Neyse bebek beşikte yatıyor. El ve ayakları hareket halinde ve şansına bir ayağı dönercenin bir şekline çarpıyor. Bu, dönercenin değişik bir şekilde hareket etmesine neden olur ve bu da bebekte bir refleks tetikler. Piaget'e göre bu bebeğin kendisini dünyaya (bir bilgisayarın açılması anlamında¹¹) açmasını / yükseltmesinin sağlayan devrenin başlangıcıydı. Piaget bunun için bir miktar da olsa hareket etme yeteneğinin gerektiğini düşünüyordu. Sonra bu hareketi daha kontrollü hale getirebilme yeteneği, yani pratik yapıp pratikle bunu daha iyi hale getirebilme yeteneği gerekiyordu. Ve taklit yeteneği gerekiyordu.

Piaget'in düşündüğü şeylerden biri de bebeklerin yaptıklarının önemli bir kısmının, kendi kendilerini taklit etmek olduğuuydu. Bu çok ama çok zekice bir düşünce. Mesela bebek beşikte yatıyor. Kol ve bacaklarının nasıl çalıştığını bir miktar anlamaya başlamış. Biraz daha geniş açılı hareketler yapabiliyorlar ve bu arada da ara ara dönerceye çarpıyorlar.

¹¹ Bilgisayar açılırken basit ve temel programlar daha karmaşık programları açar, onlar daha karmaşıklarını ve onlar da daha karmaşıklarını derken bilgisayar tam olarak açılır.

Her çarptıklarında bu onların refleks olarak şaşırarak geri çekilip dönerceye dönmelerine neden oluyor. Ve sonra o şeye elleriyle çarpma alıştırmaları yapmaya başlıyorlar. Yani kazara bir ilgi fenomeni yaratıyorlar ve sonucunu kafalarında not alıyorlar. Sonra da bu ilgi fenomeninin tekrar etmeye çalışıyorlar. Yani güya istemli refleksif davranışların kalıplarını ortaya koyup duruyorlar. Ve eğer bu davranışlar, dikkat çekici sonuçlara neden oluyorsa onları taklit ederek pratik yapıyorlar.

Kızım 13 - 14 aylıkken yani oturup elleri ile kendi başına bir şeyler yapacak yaşta iken ona kalın ciltli, kalın yapraklı, 5 - 6 sayfalık Disney kitapları aldık. Bu kitaplar kutular içindeydiler ve kitapları kutulardan çıkarıp geri kutunun içine koyabiliyordunuz. İlk kitap kolay olsa da ilerledikçe bunları yerine koymak zorlaşıyordu. Kızım o kitapları döküp sonra onları tek tek yerlerine koymaya belki de 150 saat harcamıştı.

Kızım burada ne yapıyordu? Kitapları kutularından döküp sonra onların içine yeniden koyuyordu diyebilirsiniz ama yaptığı şey bu değildi. Öncelikle o şeyler kızım için kitap ve kutu değillerdi zira kitap ve kutu ne demek bilmiyordu. Yaptığı şey bir şeyin boyutlarını diğeri ile eşleştirmeye çalışıyordu. Bu aslında oldukça karmaşık bir iş.

Şimdi size şu elma suyu şişesini alın desem bunu şöyle ya da şöyle ya da şöyle alabilirsiniz. Yani şişeyi kavrayıp almanın pratik yapabileceğiniz çok fazla şekli var. Tüm o hareketlerin hepsi birer duyu - motor hareket kapasitesi ve inanılmayacak kadar çok uygulama alanı var. Yani bir çocuk orada saatlerce oturup, kollarını, ellerini ve vücutlarını değişik şekillerde hareket ettirerek en aşağıdan / basitten en tepeye doğru temel duyu - motor hareket sistemlerini inşa ediyor. Bunu önce belli bir zorluğu olan bir alanda yapıyorlar ve dünyanın geri kalanını keşfetmek üzere kullanacakları yeni keşif araçları inşa ediyorlar. Mesela bebek bir dönerce şeklini tutup bırakabilirse ... Bu arada bebeklerin doğumdan hemen sonraki dönemde güçlü tutma refleksleri olduğu için tuttıkları şeyi bırakmaları zordur. Yeni doğan bebeklere parmağınızı verirsiniz onları yerden kaldırabileceğiniz kadar sıkı tutarlar. Muhtemelen şempanze zamanlarından kalma bir refleks zira şempanzeler annelerinin kürküne yapışıp onlara sarılırlar ve anneleri de onları 2 - 3 sene bu şekilde taşırlar. Bizim artık kürkümüz olmadığı için bu tutuşun bir işlevi yok ama bebek saçınızı ya da burnunuzu yakaladı mı zor bırakır :)

Neyse bebekler orada oturup tüm bu alt rutinlerin pratiğini yaparlar. Diyelim ki 9 aylık bebeğiniz beslenme sandalyesinde oturuyor ve siz de onu beslemeye çalışıyorsunuz. Ama bu zor bir iş zira bebekler sürekli keşif halinde, sinir bozucu, kıpır kıpır, inatçı ve sürekli yaramazlık yapan yaratıklar ve dünyayı öğrenmek için de böyle olmak zorundalar. Siz onlara yemek yedirmeye çalışırken onlar değişik şeyler yapacaklar. Mesela ellerindeki kaşığı yere düşürecekler ve yerdeki kaşığa ve kaşıktan dökülen yemeğe bakıp “aa yerçekimi, bak bu ilginç işte” diyecekler. Siz onlara kaşığı geri verdiğinizde ilk yapacakları şey kaşığı çevirip yere yemek atmak olacak. Ve bunu tekrar tekrar yapacaklar çünkü kaşığı çevirdiklerinde yemeğin yere düşmesi fenomeni onlara çok ilginç gelecek. Bu nedenle bebekleri beslemek zordur. Eğer açlıktan ölmüyorlarsa siz onları beslemeye çalışırken onlar değişik şeylerle ilgileneceklerdir.

Bebekler bunu yaparak temel refleksif davranışlarını işe koyuyorlar ve bu temel üzerine artan karmaşıklıkta yapılar inşa ediyorlar. Bebekler bunu yaptıkları zaman yeni alet kutuları kullanımlarına açılıyor ve bu şekilde genişleyen bir araç repertuarı ile dünyaya açılıyorlar.

Bu aynı zamanda bebeğin kişiliği nereden geliyor anlamının yollarından biridir. Bu zor bir şey zira kişiliğin doğuştan gelen parametreleri var. Bunu nasıl kavramlaştırdığımı anlatayım. Doğa ile öğrenme arasındaki ilişkiyi nasıl kavramlaştırabileceğinizi anlatayım. Bu iyi bir metafor mu bilmiyorum. Dünyanın en ince metaforu değil belki ama benim için çalışan bir metafor.

3 aylık bir bebek sakın ya da sinirli bir bebek olabilir. Bunun böyle olduğunu biliyoruz. Bir bebek doğduktan hemen sonra bile sakın bir bebek mi yoksa asabi bir bebek mi anlayabilirsiniz. Bu duygusal dengesizlik (nevrotizm), negatif duygunun temel boyutlarından biri. Bir bebeğin sinirli davranışları az olabilir, diğerinin ki çok olabilir. Çoğu zaman bir bebeğin sinirliliği ortalama seviyededir ama bazen iki ekstrem uçta da olabilir. Genelde sakın bir bebek arada bir çok sinirli olabilir ya da genelde sinirli bir bebek ara sıra çok sakın olabilir.

Şimdi kendinize şunu sorabilirsiniz: bir bebeğin sinirli davranışlarını ne dereceye kadar yumuşatabilirsiniz. Diyelim ki sakın bir bebek istiyorsunuz ve siz bir bebeği ne dereceye

kadar sakın bir bebek yapabilirsin. Soru, ne kadar dönüşüm gerçekleştirebileceğinizdir. Sorunun cevabı ise ne kadar dönüşüm gerçekleştirebileceğiniz, bir dereceye kadar bu işe ne kadar çaba harcayacağınıza bağlıdır. Bebeğin ortalama davranışından görece uzak olmayan dönüşümler görece kolaydırlar. Yani bebeği bir miktar daha sakın bir bebek olmaya görece kolay bir şekilde dönüştürebilirsiniz. Ama ne kadar çok dönüşüm gerçekleştirmek istiyorsanız o kadar çok çaba harcamanız gerekecek ve bu çaba lineer değil. Neredeyse üstel. Yani bir noktada pratik bir sınıra toslayacaksınız. Bebeği belki bir ya da iki standart sapma kadar dönüştürebileceksiniz. Ama eğer üç standart sapma kadar dönüştürmek isterseniz yani %50'den %95'e dönüştürmeye çalışırsanız bebekle pratikte bu çabadan başka hiçbir şey yapmıyor olacaksınız.

Yani doğa ile öğrenme ilişkisini maliyet ilişkisi olarak kavramlaştırabilirsiniz. IQ mesela görece istikrarlıdır. IQ'yu değiştirebilirsiniz ama bu gerçekten çok maliyetlidir ve pratik bir sınırı vardır.

Eğer doğumdan hemen sonra evlat edinilen tek yumurta ikizlerine bakarsanız, ikizler yetişkin birer birey olduklarında aralarında 15 puan IQ farkı elde etmek için, bebeklerden biri zenginlik açısından tepe %5'te, diğeri ise en alt %5'te olmalıdır. Bu çok büyük bir farktır ve bunu gerçek dünyada yapmak çok zordur. Yani biyolojik parametrelerin çevre tarafından dönüştürülmesi maliyetlidir. Bu olaya bu metaforla bakmak yararlı bir düşünme biçimidir.

Bebeğe dönelim. Bebek kendisini aşağıdan/temelden yukarıya doğru organize etmeye başlar. Bunun nasıl çalıştığını şöyle düşünebilirsiniz. Piaget, gelişimsel literatürde oldukça iyi bilinen şu şeye dikkat çekti: 3 yaşından küçük çocuklar diğeri çocuklarla oynamayı pek beceremezler.

Bu biraz karışık bir durum zira 3 yaşından küçük çocuklar diğeri insanlarla bazı oyunları oynayabilirler. 9 aylık bir bebekle çok rahat bir şekilde yüzünüzü ellerinizle kapatıp açarak “cee” oyunu oynayabilirsiniz. Yani bebekler gözlerini odaklamaya başladıklarından itibaren bazı oyunları sizinle rahatlıkla oynayabilirler.

Bebeklerle ilgili komik şeylerden biri, 9 aylıktan küçük yaşlarda bile espri anlayışına sahip olmalarıdır. Bunun nasıl olduğunu anlayabilmiş değilim. Bebeğin ne yapmaya çalıştığını

anlayacak kadar zeki olmanız onunla komik oyunlar oynayabilmeniz için yeterli. Bebekler espriden oldukça genç yaşlarda hoşlanmaya başlarlar ve bu neden böyle hem absürt hem de anlaması zor bir şey.

Piaget'e göre bebek ilk olarak kendi kendine oyunlar oynamaya başlar. Bebek elleri ve ayakları sürekli hareket halinde iken bir şeye çarpar, o çarpma ile irkilir ve ilgisi o şeye yönelir ve o çarpma hareketini ustalaşana kadar taklit eder. Zamanla bu basit hareketlerden daha karmaşık hareketlere geçmeye başlar. Çocuk 3 yaşına geldiğinde bu o kadar sofistike bir hale gelmiştir ki tüm o mikro sistemler tek bir şey haline gelecek şekilde birleşirler. Bebeğin artık açlık ile alakalı bir grup rutini, sinirli olmakla alakalı bir grup rutini, keşfetme ile ilgili bir grup rutini, ebeveynlerinden ilgi almak ile ilgili bir grup rutini, vs. vardır. Sonunda bebek bu mikro süreçlerin tamamını saran bir birlik inşa eder ve böylece çocuk bu süreçlerden birinden diğerine pürüzsüz bir şekilde geçebilir.

Bunun 2 yaşından itibaren başladığını gözlemleyebilirsiniz. İki Yaş Sendromu (The Terrible Twos) denilen fenomeni duymuşsunuzdur. İki yaş sendromunda olan şey şudur: Çocuk hala tam olarak entegre değildir ve aşırı duygusaldırlar. İnanılmaz mutlu bir ruh halinden hıçkırı hıçkırı ağlamaya saniyeler içinde geçebilirler ve eğer yetişkin birini o kadar öfkeli bir halde görseniz hiç düşünmeden oradan kaçar ve polis çağırırsınız.

O yaşta çocuklar bu ruh hallerinin birinden diğerine çok hızlı geçebilirler. Yetişkinler normalde bir yetişkinde görseler tahammül edemeyecekleri bu davranışları o yaşta çocuklarda görünce tınmazlar bile. Bu bizim çocuklara nasıl da iyi adapte olduğumuzu gösteriyor. Bir çocuk öfke nöbetine girdiğinde ve bunda iyiye kendisini göz açıp kapayıncaya kadar geçen bir sürede yere atabilir ki bir yetişkinin bunu yaptığını nadiren görürsünüz. Sonra yeri yumruklarlar, tekmeler savururlar ve bağırırlar.

Bazı çocuklar bu tür öfke nöbetlerinde o kadar iyilerdir ki, nefeslerini morarıp kendilerinden geçene kadar tutabilirler. Bunu yapacak bir şeyiniz olmadığı bir gece deneyin. Yerde debelenip morarana kadar nefesinizi tutmayı deneyin. Yapamazsınız! Bu bize bir çocuğun kendisini öfke nöbetine nasıl da verdiğini gösteriyor.

Bu arada bu tür bir davranışı durdurmak kolaydır. Eğer çocuk evde bu şekilde bir öfke nöbetine girerse oradan uzaklaşıp onu kendi başına bırakın. Çocuk sonunda morarıp

kendinden geçecektir ve kendisine geldiğinde orada kimsenin olmadığını görecektir. Bu hiç de heyecan verici bir sonuç değil. Bunu bir iki kere yaparsanız çocuk böyle öfke nöbeti geçirmenin uğraşmaya değmeyecek bir şey olduğunu anlayacaktır.

Eğer çocuğun öfke nöbetlerine devam etmesini istiyorsanız, orada çocuk morarana kadar bekleyin ve sonra da korkuya kapılın. Eğer bunu bir iki kere yaparsanız o çocuğun hemen hemen her yerde şiddetli öfke nöbetlerine girmesini sağlarsınız. Bunu yapmayın, bu hiç de iyi bir fikir değil.

Piagetçi fikre göre çocuk küçük ve temel refleksleri - biz onlara alt kişilik diyeceğiz zira bu daha iyi bir düşünce şekli - geliştirirler ve sonra da onları Piaget böyle demese de modern psikologların motivasyon sistemleri dedikleri şeylerin etrafında inşa ederler.

Sosyalleşme ve Oyun

Bir noktada çocuk sosyal dünyaya giriş yapar. Bir çocuğun 3 yaşından önce sosyal olmadığını ve 3 yaşından sonra sosyal olduğunu düşünmek kolaydır. Ama bu tam olarak doğru değil. Aslında çocuk gelişiminin başladığı noktadan itibaren sosyaldir. Her şeyden önce nasıl besleneceğini bulmak zorundadır ve meme emmese bile beslenme aktivitesi etrafında oyuncu ve sosyal bir şekilde oyuna nasıl katılacağını anlamak zorundadır.

Bu özellikle meme emen çocuklar için geçerlidir zira meme emmek karmaşık bir süreçtir. Öncelikle annenin işin içine katılması lazımdır. Bebeğin anneyi ısırması lazımdır. Meme emmek konusunda bebeğin takip etmesi gereken birçok kural vardır.

Yani bebek daha başından oldukça karmaşık sosyal etkileşimlere ve oyunlara katılıyorlar. Özellikle de bebeğin kardeşleri varsa. Eğer bir bebeğiniz ve aynı zamanda 2 yaşında bir çocuğunuz varsa, ikisi daha bebeğin doğumundan itibaren oyun oynamaya başlıyorlar. Ve 2 yaşındaki çocuklar bebeklerle oynama konusunda oldukça iyiler ve onları bebeklerle oynarken izlemek insanı afallatan bir deneyim.

Eğer çocuk yapacaksanız tek bir çocuk yapmanızı tavsiye etmem. Tek bir çocuğa sahip olmak, üç tane çocuğa sahip olmaktan çok daha yorucudur. Eğer tek bir çocuğunuz varsa sürekli onunla ilgilenmeniz gereklidir. Ama eğer 3 çocuğunuz varsa onları tamamen

görmezden gelebilirsiniz ve çocuklar birbirlerini büyüteceklerdir :) Aslında kavgada saç saç baş başa girmelerini engellemek için orada olduğunuz sürece bu çocuk için daha iyidir ki temelde sizin işiniz zaten budur.

Ama biz şimdilik bir çocuk 3 yaşına kadar sosyal değilmiş gibi davranacağız. İşi oldukça basite indirgeyeceğiz ama bu aynı zamanda oldukça kullanışlı olacak. Piaget bir çocuğun nasıl sosyalleştiği konusuyla da ilgileniyordu. Piaget, bebeğin kendi reflekslerini ve keşfetme kapasitesini kullanarak, kendi kendisini tabandan yukarıya doğru yaratması ile ilgili fikirlerinden ayrı olarak, oyunların rolünü keşfetmesi, bu rolü açıklaması ile de olağanüstü birisiydi. Piaget, çocukların oyun oynamasının ne kadar önemli olduğunu keşfeden ilk psikologdu.

Oyunun problemi şudur ki oyun oynamak eğlencelidir. Faydacı insanlar özellikle de işine bağlı, vazifeşinas iseler şu fikre sahiptirler: bir şey eğlenceli ise senin için iyi olamaz. Bu nedenle oyunun çocuk gelişimindeki rolü eskiden ve hatta şimdi bile takdir edilen bir şey değil. Günümüzde bile 6 yaşında ilkokul birinci sınıf öğrencilerini alıyoruz ve onları sizin de şu an olduğunuz gibi sıralara sabitliyoruz. Siz 16 yıldır o sıralardasınız!

O küçük karakterleri alıp sıralara koyuyoruz ve orada öylece oturup günde 6 saat biz yetişkinleri dinlemelerini bekliyoruz. Bu o kadar aptalca ki anlamamanın imkanı yok. O küçük veletlerin hiperaktif olmalarına şaşmamak lazım. Bu sadece onların yaşıyor olduğunu gösteriyor.

O çocuklar okul bahçesinde, bir yetişkinin gözetiminde, yorgunluktan bitkin düşene kadar oyun oynamalıdır. Sonra kısa bir uyku çekmelidir. Ancak ondan sonra onlara bir şeyler öğretmeye başlayabilirsiniz. Ama onların oyun oynamasını durdurmak ya da onların oyun oynamasını organize etmemek tamamen delilik. Zira oyun çocukların sosyal bir birey olmalarının yoludur. Bunun nedeni de çocukların oynadıkları oyunların, yetişkinlerin yaptıkları aktivitelerin eşdeğerleri olmasıdır.

Bunu anlamak için biraz düşünmeniz yeterli. Ergenlikte oynadığınız monopoly oyununu düşünün. Kaçınız borsa (monopoly) oynadı? Borsa oynarken ne yapıyorsunuz? Şeytani kapitalist domuz oyunu değil mi? Eğer ilerde şey kötü kapitalist bir domuz olacaksanız bu oyun iyi bir pratik olanağı sunuyor. Gidip tepe 1%'e katılabilirsiniz, kazanmak için

yapmanız gereken bu değil mi? Tüm otelleri kazanmalısınız ki kimsenin oteli olmasın. Bu oldukça eğlenceli bir oyun ve gerçek hayatın bir benzeri ve birçok açıdan gerçek hayatın bir benzeri. Zira diğer insanlarla yaptığınız şeylerin çoğu, önceden kararlaştırılmış bir kurallar listesine uymak, onlarla hem işbirliği yapıp hem de rekabet etmek üzerine kurulu.

Borsa oynarken işbirliği mi yapıyorsunuz, rekabet mi ediyorsunuz? Tabii ki işbirliği içindesiniz. Aynı kurallara göre oynamıyor musunuz? Evet, eğer hile yapmıyorsanız aynı kurallara göre oynuyorsunuz. Ama eğer hile yapıyorsanız borsa oynamıyorsunuz. Sadece hile yapıyorsunuz ve hile başka bir oyun.

İşbirliği yapıyorsunuz zira hepiniz aynı yerde oturma konusunda anlaşmak zorundasınız. Para çalmama, hayatınızı 2 saat boyunca yönetecek ve oldukça keyfi olan bir takım aptal kuralları takip etme konusunda anlaşmak zorundasınız. Deneyeceğiniz, keyif alacağınız, iyi oyuncu olacağınız yani biri sizi iflas ettirirse ağlayıp sızlamayacağınız konusunda anlaşmak zorundasınız. Yani deli gibi işbirliği yapıyorsunuz.

Piaget'in gösterdiği ve oldukça güzel olan şeylerden biri de şu: aynı zamanda hem işbirliği yapıp hem de rekabet etmezseniz oyun oynayamazsınız. Yani "işbirlikçi" oyun diye bir şey yoktur. Bir şeyin oyun olması için o şeyin işbirliği içinde rekabet olması lazımdır ya da işbirliği içinde olan rekabetin içindeki işbirliği olması lazımdır. Bu şeyler oldukça karmaşık şekilde iç içe geçmişlerdir.

Hokey oyununu ele alalım. Hokey agresif bir oyun mu, işbirlikçi bir oyun mu? Her şeyden önce aynı kuralları takip ederek oynamalısınız. Aynı zamanda buz üzerinde olmalısınız, piste basketbol topu ya da satranç tahtası getirmemelisiniz yani orada hokey oynamak üzere anlaşmalısınız.

Takım arkadaşlarınızla işbirliği içinde misiniz yoksa rekabet mi ediyorsunuz? Tabii ki ikisini de yapıyorsunuz. Takımdaki herkesin kazanması ve herkesin zaman içinde daha iyi hokey oynayabilmesi için işbirliği içindesiniz ama aynı zamanda belki oyunun yıldızı olabilmek için rekabet halindesiniz. Ve bundan herkes mutlu.

Diğer takım ile işbirliği içinde misiniz yoksa rekabet mi ediyorsunuz? Kuralların sınırları içinde oynadığınız sürece işbirliği yapıyorsunuz. Ama tabii ki rekabet de ediyorsunuz.

Hemen her insan aktivitesi bu öğelere sahiptir. Her insan aktivitesinde kurallar ya da kurallar yoksa bile sosyal gelenekler vardır. İnsanların anladığı ve neyin yapılabilir neyin yapılamaz olduğunu söyleyen şeyler vardır. Ve tüm bunların yanında aynı zamanda rekabet ögesi de vardır.

Çocuklar yaklaşık 3 yaşına geldiklerinde, bu tür işbirliği - rekabet oyunlarına maruz kalırlar. Piaget genel olarak 2 çeşit çocuk oyunu olduğuna işaret eder. Açıkça tanımlanmış bir amacı olan oyunlar ki bu hedefdir. Piaget, çocuklar tüm o mikro oyunları, zaman içinde istikrarlı kişilikleri olacak ve hayatın fırtınalarına karşı koymalarını sağlayacak birleşik bir yapı altında toplamaya başladıklarında, bir grup çocukla bir araya gelmeye başlarlar. Ve bu çocuklar tüm hepsini kapsayacak başka bir grup sosyal rutin inşa etmeye başlarlar.

Mesela çocuklar saklambaç oynamaya karar verirler. Bu iyi bir örnek. Herkes saklambaç oyununun kurallarını bilir. Bu oyunda kazanabilirsiniz ya da kaybedebilirsiniz. Ama oyuna en yukarıda entegre olmuş duruma kadarki alt kişiliklerinizi, çocukların organize ettiği bir meta yapının içine getirmek zorundasınız. Bir çocuk, “saklambaç oynamak ister misin?” diye sorar. Sizden (çocuk) ya evet demeniz ya da başka bir oyun oynamayı önermeniz beklenir. Korkmanız, sinirlenmeniz, “bu çok aptal bir oyun” demeniz ya da annenize koşmanız beklenmez. Eğer böyle yaparsanız popüler bir çocuk olmazsınız ya da diğer çocuklar size oyun oynamayı teklif etmezler. Ve eğer oyuna alınmazsanız, kaba olursunuz.

Zira eğer 2 - 4 yaş arasında diğer çocuklarla oyun oynamayı öğrenmezseniz, bir daha asla öğrenemezsiniz. Sonra da zavallı bir toplum dışı kişi olursunuz ve belki hapishaneye düşersiniz. En azından izole, arıza ve sosyal olarak entegre olamamış biri olursunuz. Bu iyi bir şey değil. Zira eğer siz 3 yaşından itibaren diğer çocukların oyunlarına katılamazsanız, diğerleri sizden ileri geçerler ve siz ilerlemezsiniz. Ve onlar sizden ne kadar daha çok öne geçerlerse, sizi oyunlarına alma ihtimali de o kadar azalır.

Eğer ilerde çocuk sahibi olacaksanız sizin bir ebeveyn olarak işiniz var ve bu da çocuğunuzu sosyal olarak kabul edilebilir biri olarak yetiştirmektir. Özellikle de 3 yaşına geldiklerinde diğer çocuklar tarafından sosyal olarak kabul edilir biri olarak yetiştirmeniz

gereklidir. Eğer bunu yapmazsanız bu hiç de iyi bir şey değil. Bunun cezasını hem siz hem de çocuğunuz çekecektir.

Bu tür şeylerle ilgili uzun zamana yayılan birçok çalışma var. Görünen o ki bir çocuk 4 yaşına geldiğinde henüz sosyalleşmemişse, ondan sonra size bol şans. Gelişimsel psikoloji literatüründe, bunu 4 yaşından sonra düzeltebileceğinize dair pek bir kanıt yok.

Neyse, çocuklar bir araya gelirler ve “şimdi şunu yapacağız” derler. Ve hepsi evet der yani kişiliklerini bu hedefe doğru yönlendirirler. Ve hem işbirliği hem de rekabet içinde, bu hedefin peşinde koşmak için birbirleri ile etkileşime girerler. Ve oyun budur. Çocukların burada yaptığı şey, sosyal bir insan olmanın pratiğidir. Çocuklar bunu değişik oyunlarla yaparlar.

Şimdi size üzerinde düşünmeye gerçekten değer bir şey söyleyeceğim. Fonksiyonel bir insan olmak ne demektir? Bence fonksiyonel bir insan olmak demek, birçok değişik oyunda iyi bir oyuncu olabilen bir insan olmak demektir.

Size bir keresinde şahit olduğum bir hokey oyunundan bahsedeceğim. Hokey oyuncusu çocukların ebeveynlerinin yüzde onu, arenaya girer girmez tutuklanmalılar :) Oğlum zamanında üst seviyelerde bir hokey oyuncusuydu. Ama değişik nedenlerden çok fazla hokey oynayamadı. Neyse. Hokey öğrenmeye giderken yerel bir ligdeydi ve şansımıza evimizin hemen yakınlarında bir arena vardı. Oğlum takımın en iyi oyuncusu değildi. Takımda ondan daha iyi hokey oynayan bir çocuk vardı. Bir keresinde bir şampiyonluk maçındaydı. Takımı çok iyi bir takım olduğu için sıklıkla şampiyonluk maçına çıkıyordu.

Neyse bu yerel şampiyonluk maçını izlemeye gittik ve oyun gerçekten çok eğlenceliydi. Başa baş bir oyundu ve son 15 saniyeye kadar 3'e 3 skorla berabere gidiyordu. 15 saniye kala karşı takımdan bir çocuk gerçekten çok güzel bir gol attı. Yani başa baş ve takımların güçlerinin birbiriyle orantılı olduğu bir maçtı. Zaten yerel lig eğer bir takım sürekli kazanıyorken başkası sürekli kaybediyorsa, bu takımları birbirlerine karıştırıp sürekli güç dengeliyordu. Bu gerçekten iyi bir şeydi zira her çocuğun oynama ve gelişme şansı oluyordu.

Maç bu skorla bitti ve maç biter bitmez takımın starı olan çocuk hokey sopasını tüm gücüyle betona vurdu. Çok sinirliydi ve acınası bir haldeydi. Ve babası gelip “maç sizden çalındı, bu gerçekten korkunç bir şey! Hakem çok kötüydü, siz çok iyi oynadınız ve maçı kazanmalıydınız” demeye başladı. 3 yaşında şımarık bir çocuk gibi hokey sopanı yere vurmamalıydın demedi ki bunu demesi lazımdı.

Yani temel olarak çocuğunun narsist ve çocukça davranışını ödüllendirdi. Bu çok acınası bir şey ve bana göre de çocuk istismarı. Ne yapacaksın, çocuğunu bir narsist olarak mı yetiştireceksin? Bu tabii ki çocuk istismarı ve oldukça aptalca bir şey. Bu tabii adamın kendi aptallığı ama ceza alabileceği bir şey mi bilmiyorum.

Durup bir dakika düşünün. Bu çocuk ne yanlış yaptı? Çocuk kazanmak istiyordu ve bu normal. Bir oyun oynuyorsan o oyunu kazanmak istemelisin. Eğer bir oyun oynuyorsanız ve kazanmaya çalışmıyorsanız sizinle oyun oynamak zaten çok sıkıcı olur. Zaten oyunu kazandığınızda “oyunu sen kazandın zira ben kazanmaya çalışmıyordum” diyen biriyle oynamak sefil bir olay. Bunu yapan birisiyle bir daha oyun oynamazsınız. Bu gerçekten de ilginç aslında zira sizin onunla bir daha oyun oynamayacak olmanız, onun bir şeyleri yanlış yaptığına işaret eder. Bunu küçük bir çocuk bile görebilir.

Çocuğunuza gidip “kazanman ya da kaybetmen önemli değil önemli olan oyunu nasıl oynadığın” dersiniz çocuğunuz bu sözleri anlamaz. Buna siz bile tam olarak inanmıyorsunuz ki! “Kazanmak önemli değil tamam da bu ne demek hiçbir fikrim yok.” Ama siz yine de böyle söylersiniz.

Peki iyi bir oyuncu olmak ne demek? Oyunu iyi oynamak gerçekten de, oyunu kazanmaktan ya da kaybetmekten daha mı önemli mi? Bunu şu şekilde düşünün. Amacınız ne? Hokey maçını kazanmak diyebilirsiniz. Ama tek bir oyun oynayacakmışınız gibi konuşuyorsunuz. Ya 100 tane oyun oynayacaksanız? Mesela 100 hokey maçı, 200 basketbol maçı, 50 satranç karşılaşması, vs. yapacaksınız. Girdiğiniz işler, iletişim halinde olduğunuz arkadaşlarınız, ilişkileriniz olacak.

Tüm bunların oyuna benzer yapıları vardır. Ve hokey oynarken o***** oçuğu gibi davranırsanız kimse sizi diğer oyunlara almaz ki! Yani oyunu kazandınız belki ama meta oyunu kaybettiniz! Meta oyun, sizin hayat boyunca oynayacağınız oyunlardan oluşuyor.

Bir ebeveyn “kazanman ya da kaybetmen önemli değil önemli olan oyunu nasıl oynadığın” derken meta oyunun, tek bir oyundan daha önemli olduğunu söylemeye çalışıyor. Oyunları oynamayı öyle öğrenmelisiniz ki, kazansanız da kaybetmeniz de diğer insanlar sizinle gerçekten oyun oynamak istesinler. Zira eğer insanlar sizinle oyun oynamak isterlerse kazandınız.

Bakın şimdi iyi bir oyun oynayalım. Bunu siz ikiniz oynayacaksınız. Kurallar şunlar: Ben sana 20 Dolar vereceğim ve sen bunun bir kısmını ona vereceksin. Ona tek bir kez para teklif edeceksin ve eğer o vereceğin parayı reddederse ikiniz de para alamayacaksınız.

Ona kaç para vereceksin? 10 Dolar? Peki sen kabul ediyor musun? Evet mi? Kazandın. Peki neden 10 Dolara evet dedin?

Öğrenci: Birincisi, hiç yoktan iyidir. İkincisi, adil bir miktar.

Evet, bu adil bir miktar! Bu deney dünyanın her tarafında yapıldı. Sonuçta insanların çoğunlukla yarı yarıya bir teklif yaptığı görüldü. Bakın burası çok güzel. Bu oyunu gerçekten fakir insanlarla oynadığınızı düşünelim. Ve oyunu oynarken karşınızdakine “ona 2 Dolar ver. Nasıl olsa fakir, kabul edecektir” dediniz. Peki ona 2 Dolar verseniz ne yapacak? Size s**tir git diyecek. Ve bir insan ne kadar fakirse bunu yapma ihtimali o kadar yüksektir.

Bu gerçekten ilginç. Zira klasik ekonomist yapmanız gerekenin ona 1 Dolar önermek olduğunu söyleyecektir. Sen 19 Dolar alırsın ve o da 1 Doları alacaktır zira 1 Dolar hiç yoktan iyidir. Ama insanlar böyle değiller. Eğer siz 19 Dolar alırken ona 1 Dolar verirsiniz, sizin suratınıza okkalı bir yumruk atmak isterler. O parayı almayacaklardır. Bunun nedeni, oyunu bu şekilde oynamak istememeleridir. İnsanlar oyunu birçok oyun boyunca adil olacak şekilde oynamak isterler.

Beyniniz şöyle diyor: Diyelim ki bu oyunu buradaki gibi bir sürü insanın önünde oynuyorsunuz. Diyelim ki tüm bu insanlar sizi aynı oyunu oynamaya davet edecekler. Belki önümüzdeki bir saat içinde 400 Dolar kazanabileceksiniz. Peki bu oyunu nasıl oynamalıyım ki beni olabilecek en çok sayıda insan oyun oynamaya davet etsin? O zaman kaç para öneririm?

Öğrencilerden biri: 15 Dolar.

Evet! Tam olarak öyle. Bu aslında siz oyunu kaybettiniz demek. Zira siz 5 Dolar alırsınız ve o 15 Dolar alır. Ama herkes, ben bu oyunu bu insanla oynamak istiyorum diyecek. Birine oyunu doğru oyna dediğinizde demek istediğiniz şey bu. Oyunu oynarken, tüm oyunlarla alakalı yüksek ahlaki değerler varmış gibi oyna ve o oyunu ona göre oyna. Bu işte, Piagetçi perspektiften yüksek seviye ahlak düşüncesinin evrimidir. Bu olağanüstü zekice bir düşünce!

Piaget ve Adım Adım Jung

Geçen derste tamam olarak konuşmadığımız birkaç konudan bahsedeceğim.

Geçen derste size iki tip oyun olduğunu söyledim ve sonra size bu oyun tiplerinin sadece birinden bahsettim. Biliyorum geçen dersten beridir, diğer oyun tipi nedir bilmek için yanıp tutuşuyorsunuz.

Birinci oyun tipi, herkesin aynı hedefe sahip olduğu oyunlardır. Buna yapılandırılmış, belli bir yapısı olan oyunlar da diyebilirsiniz. Ama Piaget'in ilgilendiği oyun tiplerinden ikincisi ise drama ve yap - inan (pretend - play) oyunlarıdır.

Drama Yap - İnan Oyunu

Bir yap -inan oyunu genel olarak nasıldır? Bir çocuk bunu kendi kendine de oynayabilir ama eğer bu bir grup oyunu ise genellikle çocuklar küçük bir grup halinde toplanırlar ve küçük bir tiyatro oyunu sergilerler. Buna kendiliğinden olan doğaçlama da diyebilirsiniz.

Mesela bir evcilik oyunu oynarlar ve herkese bir rol atarlar. Mesela biri babayı oynar, diğeri anneyi, bir diğeri ise çocuğu ve hatta bazen ev hayvanlarını bile oynayan biri olur. Yani bir çocuk baba da olabilir, anne de, çocuk da veya ev hayvanlarından biri de. Çocuklar küçük bir tiyatro sahnesi de kurarlar. Bu belki üzeri battaniyelerle örtülü bir masadır ki çocuklar buna özellikle bayılırlar. Çocuklar bu küçük sahnede oyunlarını icra ederler.

Şimdi bir anlamda çocuklar ebeveynleri, çocukları ve hayvanları taklit ediyorlar ama bu tam olarak bir taklit de değil ve bunun farkına varmanız önemli. Zira birini taklit ediyorsanız bu o kişinin yaptıklarını neredeyse birebir yapıyorsunuz anlamını çağırıştır.

Şimdi mesela bazı robotlar var. Bu robotlara bir şeyi nasıl yapması gerektiğini öğretmeniz için mesela robot kolunu belli hareketlere programlarsınız ve sonra da robot sürekli olarak aynı hareketleri yapar. Yani robotun bir kere yaptığı ("öğrettiğiniz") hareketi sürekli yapabilme kabiliyeti vardır.

Ama mesela çocukken evcilik oyununda, belki anneyi oynarsınız ama vücudunuzla tam olarak annenizin mesela onu en son gördüğünüzde yaptığı hareketlerini taklit etmezsiniz. Görünürde yaptığınız şey, annenizin uzun süre boyunca yaptığı hareketleri gözlemleyerek ondan onun “ruhu” diyebileceğiniz bir şey çıkarırsınız. Ruh, tam olarak psikolojik veya bilimsel bir kelime değil ama kullanışlı bir kelime. Annenin kişiliği de diyebilirsiniz ama buradaki annenin tüm kişiliği değil onun sadece anne olarak kişiliğidir.

Çocuğun burada oynadığı “Anne” kişiliğidir ve bu “Anne” kişiliği anneler tarafından ezelden beridir yapılan bir şeydir. Yani bir çocuk annesini gözlemleyerek ondan annelik “ruhunu” çıkarır ve onu somutlaştırır.

Annelik ruhunu tüm o davranış, algı, duygu ve bilişsel öğeler olarak düşünebilirsiniz. Tüm bu öğeler yani tüm o anne görevini icra eden kadınlarda ortak olan şeyler aynı anda somutlaştırılır.

Demek istediğim evcilik oynarken yapmak istediğiniz şey, kabaca anne derken bahsettiğimiz şablonu (stereotype) canlandırmaktır. İnsanlar özellikle de psikoloji alanında şablonları sevmezler ama neredeyse tüm düşünceleriniz şablon / sterotip şeklindedir. Bir şablon ile bir kategori arasında çok fazla fark yoktur. Kategoriler de şablonlar da fazlaca basitleştirmedirler.

Çocuklar burada anne şablonu derken kafamızda canlanan şeyi canlandırır. Ve burada yapmaya çalıştıkları şey, kabaca söylersek anne olmaya çalışmaktır. Peki neden? Birinin bunu yapmak isteme sebepleri aslında bariz. Anneler olmasaydı insanlar olmazlardı ve eğer başarılı annelerimiz olmasaydı insanlık çoktan yok olur giderdi.

Piaget’in gözlemlediği şeylerden biri, bu tür dramatik tiyatral oyunların çocuklar için olağanüstü önemli olduğuydu. Zira bunlar çocuklara daha büyük çocuklar, ergenler ve hatta yetişkinler olduklarında nasıl davranacaklarını öğrenmeleri konusunda yardımcı oluyorlardı. Bu tür oyunlara güvenli bir ortamda deneme sürüşleri de diyebilirsiniz. Üzerinde düşündüğüm şeylerden biri de, babanın rolünü tam olarak tanımlamak zordur fakat şuna gerçekten inanıyorum ki babanın, eğer iyi bir babaysa, yaptığı şeylerden birisi şu: Çocukların müdahale edilmeden oynayabilecekleri ev ya da aile ortamındaki güvenli alanın sınırlarını çizmek. Zira oyun çok hassas bir şey ve çocukların oyun oynamasını

engellemek çok kolaydır. Eğer çocukta bir sorun varsa oyun oynamayacaktır. Yani çocuğunuzun iyi bir şekilde büyüdüğünü anlamamanın bir yolu da onun oyun oynadığını görmektir.

Aslına bakarsanız bunu ev hayvanınız ya da hatta partneriniz için de söyleyebilirsiniz. Eğer oyuncu bir havadaysalar bu ilişkide bir problem olmadığını ve karşılanması gereken tüm ihtiyaçlarının o an için karşılanmış olduğunu gösterir. Yani çocukların oyun oynayabilmesi için güvenli bir alanın yaratılması ve çocuğun iyi bakılması lazımdır. Ancak bundan sonra varoluşun değişik modlarını denemeye başlarlar ve bunu bazen kendi başlarına bazen de başka çocuklarla yaparlar. Ve yaptıkları şey bariz bir şekilde gelecekte üstlenecekleri rollerin pratiğidir.

Bu tür şeyleri çocuklarda birçok seviyede gözlemleyebilirsiniz. Çünkü sadece çocuk oyunlarının oldukça sık ortaya çıkan öğelerinden biri olan ebeveyn rolünü oynamakla kalmazlar aynı zamanda kendilerinden büyük çocuklara karşı bir çeşit takıntı da geliştirirler. Ve sıklıkla, bu çocuklara karşı bir çeşit kahraman tapınması geliştirirler, onların peşinden ayrılmazlar ve onları ebeveyn taklitlerinden çok daha direkt şekilde taklit ederler.

Bunun çocuklar için bariz nedenleri vardır çünkü burada yapmaya çalıştıkları bir sonraki aşamaya geçmeye çalışmaktır. Bu nedenle çevreyi gözlemlerler ve bu geçişi başarıyla gerçekleştirmiş birini belirlerler. Bu belirlenen kişi yetkinliği, arkadaş canlılığı veya kuyruğundan ayrılmayan bir çocuğu tolere edebilmesi nedeniyle olabilir. Her neyse, çocuk bu kişiyi belirledikten sonra onu “oynamaya” başlar.

Sonuç olarak oyun oynamak, burada tanımladığımız her iki tipiyle, çocuklar için olağanüstü derecede önemlidir. Ebeveyn olarak onları oyun oynarken izlediğinizde anlamamız gereken şey, bunun çok önemli bir aktivite olduğudur. Oyun, çocukların kendilerini sosyalleştirme aracıdır.

Engeller, Negatif Duygular ve Duygusal Denge

Geçen derste bahsetmediğim ve Piaget'i de ilgilendiren bir şey daha var. Daha önceki mitolojik ve şamanik geçiş ritüelleri dersinde, insan evriminin keskin düşüş ve çıkışlarla

bezeli, yukarı doğru bir çizgide olduğundan bahsetmiştik. Hayat yolunda ilerlerken başımıza ciddi bir engel çıkar. Bu engel ya bizi davranışsal olarak engelleyerek şu anki davranış planlarımızla hedefimize ulaşmamızı engeller ya da bundan daha karmaşıktır ve zaman içinde kendi davranışlarımızı entegre etmek için kullandığımız tüm yapıyı sarsar.

Aradaki fark şöyledir. Partnerinizle dışarı çıktınız diyelim ve partneriniz oldukça gergin davranıyor. Yani diyelim ki şaka yapıyorsunuz veya gülümsüyorsunuz ama partneriniz buz gibi davranıyor ya da sinirli bir şekilde karşılık veriyor. Bu durumda siz de kendinizi buna göre ayarlarsınız. İşler bir miktar bozulur ve tüm gece mahvoldu diyeceğiniz bir hale gelir. Ama bu olduğunda tüm ilişki bitti demezsiniz. Gerçi bunlar sık oluyorsa o noktaya da gelebilirsiniz.

Bu durumda ona “tüm gece mahvoldu” diyebilirsiniz ve bu muhtemelen bir miktar aşırı reaksiyon göstermek anlamına gelir. Klinik psikolog olarak izlenimim, eğer insanlar katlanması zor bir şekilde davranıyorlarsa, siz bunu gözlemlerken üç kere bu şekilde davranmasına izin verin. Üçüncü kere aynı şekilde davrandığında “bak böyle davranıyorsun” deyin. Bunu söylediğinizde size “hayır öyle davranmıyorum” diyecektir. Siz de “Hayır böyle davranıyorsun. Bak şurada ve şurada böyle davrandın” dersiniz.

Bu durumda temelde kaybetmiş olur ve siz de direkt kazanan olursunuz. Ama sadece bir kerelik bir şeyse, dert etmemeniz daha iyi. Bir kere olduysa, bunun tek bir kez ve spesifik bir problem olmadığına dair elinizde bir delil yok. Ama üç kere olduysa artık elinizde güçlü bir delil var. Bu şekilde aşırı tepkisel olmak ile dik durmak arasındaki dengeyi tutturursunuz. Her şeye tepki gösteren biri de olmak istemezsiniz, itilip kakılabilen biri de. Yani fazla toleranslı olma ile tepkisel olup gereksiz kavgalar etme arasındaki denge için üç kere kuralı iyi işler.

Neyse, partnerinizle dışardasınız ve partneriniz oldukça sinir bozucu davranıyor ve siz bu davranışını değiştiremiyorsunuz. Şakalar yapmak yerine belki de telefonunuza bakıp onu kendi halinde sakinleşmeye bırakmak daha mantıklı. Bu şekilde onunla etkileşimde kullandığınız çerçeveyi fazlaca sarsmazsınız. Sonuçta akşam az çok planlandığı gibi gidiyor ve hala size rehberlik eden algısal yapıları ve beklentileri kullanabiliyorsunuz.

Biraz ayar gerektiriyor belki ama bu ayar yüksek çözünürlükte ve çok küçük. Bu sizi biraz rahatsız edecek ve “ne oluyor?” diye düşüneceksiniz. Belki “bende bir sorun mu var?” diye düşüneceksiniz. Sıkılın, içine kapanık insanlar genellikle böyle düşünürler. Ya da belki onda bir sorun olduğunu düşüneceksiniz. Ama ne olursa olsun bu olay o kadar da ciddi değil.

Bir de şu senaryoyu düşünün. Partnerinizle dışarıdasınız ve biri restorana giriyor ve sizin masaya gelip partnerinize “merhaba, kız arkadaşın / erkek arkadaşın olduğunu bilmiyordum. Geçen hafta buluştuğumuzda bana bundan bahsetmemiştin.” diyor. Şimdi bu tamamen farklı bir senaryo. Evet hepiniz bu senaryoyu duyunca güldünüz zira bunun gerçekten tamamen farklı bir senaryo olduğunu biliyorsunuz. Peki ikinci senaryo neden birinci senaryodan daha sarsıcı? Eğer dünya ile ilgili varsayımlarınız bir anlamda bir hiyerarşi içinde düzenlenmişlerse, yaptığınız küçük küçük şeyler bu hiyerarşinin en altında mikro - detaylardır. Hiyerarşide soyutlaya soyutlaya en tepeye çıktığınızda, “ben sadakat temelli bir ilişki içindeyim” gibi bir varsayım vardır. Şimdi sadakat temelli bir ilişki içinde olmak ile mikro - detaylar arasında başka hiyerarşi seviyeleri vardır. Sarsıntı hiyerarşide ne kadar yukarı olursa, siz o kadar sinirlenip streslenirsiniz. Sinir bozucu partner pek dert olmayabilir ama sizi aldatan bir partner hiyerarşinin tepesinde bir sarsıntıdır. Bu seviyede sarsıntı sizi geçmişinizi ve geleceğinizi hatta belki de gerçekte kim olduğunuzu ve karşınızdakinin kim olduğunu sorgulamaya iter.

Bu gerçek bir felaket değil mi? Her şeyi darmadağın eden bir felaket. İşte bu daha önce konuştuğumuz yeraltı dünyasına yapılan yolculuktur. Piaget’in de buna benzer bir fikri vardı zira Piaget’in gelişim aşamaları teorisi de bu şekilde iniş ve çıkışlarla işaretlenmiş bir teoriydi.

Çocuklar kendilerini motor sistemlerden yukarı doğru inşa ederlerken, kendilerine ait ve faydalı bu küçük alt öğeleri canlandırıyorlar. Ama zaman zaman inşa ettikleri bu araçlar, alt kişilikler, arzuladıkları sonuçları yerine getiremiyorlar. Örneğin 3 yaşındaki bir çocuk kreşe gider ama arkadaş edinmekte zorlanır. Bu çocuk eve geldiğinde ağlar, öfkelenir ve sarsılmış bir şekilde “kimse benimle oynamak istemiyor” der. Biliyorsunuz çocuk bu durumda gerçekten ağlar. Çocuk sanki yetkin olduğu bir sahadan yetkin olmadığı bir sahaya ışınlanmış gibidir. Duygular, özellikle de negatif duygular, sizin içinde yetkin

olduğunuz bir sahadan yetkin olmadığınız bir sahaya geçtiğinize işaret ederler. Eğer ağlıyorsanız bu genelde endişe veya acı sinyalidir. Bazen öfke de insanı ağlatır ama ağlamak genellikle endişe ve acı sinyaller. Bu, bildiğiniz şeylerin artık arzu ettiğiniz sonuçları üretmeye yetmediği bir durumun içine düştüğünüz anlamına gelir. Böylece ağlarsınız ve yardım alırsınız. İnsanlar gelip sorunun ne olduğunu sorarlar ve size destek olurlar. Belki sizi teselli ederler, belki de sizin ne yapmanız gerektiği konusunda size tavsiye verirler.

Ya da siz eğer zeki bir ebeveynseniz, çocuğunuzla siz oynarsınız ve onun diğer insanlarla sosyal etkileşim yeteneklerini geliştirmesini sağlarsınız. Ya da onu diğer çocuklarla daha fazla oyun oynayabileceği yerlere götürürsünüz, onu gözlemlersiniz, onun bu küçük alt kişiliklerini geliştirmesine yardımcı olursunuz ve ona daha fazla bilgi vererek daha sofistike biri olmasını sağlarsınız.

Bu Aşama Teorisinin Piagetçi fikirlerinin bir kombinasyonudur. Düşüşlerce çentik atılmış yukarı doğru ilerlemedir. Bu bir önceki yapının dünyaya artık iyi adapte olmamasından kaynaklanan kafa karışıklığı ve sonrasında gelen asimilasyon ve uyumdur. Piaget asimilasyon ile uyumu birbirinin zıddı şeyler olarak düşünürdü ama bunlar tam olarak zıt değiller ve bu anlaşılması zor bir şey. Ama Piaget'e göre asimilasyon demek, insanın şu anki yapısının içine bilgi çekmesi ve içine bilgi çekilen yapının çok fazla değişmemesi demektir. Uyum ise insanın çok büyük hacimde bilgi çekmesi ki bu genellikle negatif bilgidir ve sonrasında bu bilgiyi anlamakta kullandığınız yapıda büyük sarsıntı yaratarak o yapıyı yeniden inşa etmek demektir.

Piaget bunları asimilasyon ve uyum olarak düşünüyor ama bunları asimilasyon mikro davranış seviyesinde olacak şekilde bir süreklilik halinde düşünmek daha kolaydır. Mesela çatal tutmaya çalışırsınız ama elleriniz uyuşmuştur. Çatalı birkaç kere kavramaya çalışırsınız ama başaramazsınız. Sonra tutuşunuzu değiştirirsiniz ve çatalı tutarsınız. Yani çok az biraz sinir bozucu bir şey. Alt tarafı çatala bakıp tutuş açınızı değiştireceksiniz ve bu sebeple dünya tepenize yıkılmayacak. Ama çorbanızdan fare ölüsü çıkarsa bu çok daha sinir bozucu bir şey ve bu yine hiyerarşik bir problem. Yani en alt seviyede, motor hareket yapılarına yakın seviyede, asimilasyon kolaydır: Yapmanız gereken tek şey benim harita olarak düşünmeyi sevdiğim şeyler üzerinde, harita ya da kişilik, ufak

değişiklikler yapmaktır. Biliyorum kişilik ve harita birbirlerinden uzak şeyler gibi görünüyorlar ama aslında birbirlerine çok benziyorlar. Bu, ufak ayarlamaların mı yoksa tüm yapıyı çöpe atmanın mı gerektiğine bağlıdır. Yani problem bijon somununu sıkılaştırarak mı yoksa yeni bir araba alarak mı çözülüyor gibi. Sizin seviyelerinizi zorluk seviyeleri olarak düşünebilirsiniz.

Bunu düşünmenin bir başka yolu da var. Bunu bilmeniz gerekiyor zira bir şey yanlış gittiğinde ne kadar stresli olacağınıza nasıl karar verdiğinizi anlamanız gerekiyor. Bu çok zor bir soru. Bir sabah yüzünüzde bir sivilceyle uyandığınızda ne kadar endişelenmeniz gerekli? Bunu bilmiyoruz. Belki hiçbir şeydir, belki de 6 ay sonra kanserden öleceksiniz. Bunu bilmiyorsunuz. Bir şeyler ters giderse insanların ne kadar strese kapılacaklarını nasıl ayarladıkları öyle bariz değil. Zira kötü giden şeyin ne kadar kötü gittiği o kadar belli değil. Diyelim ki yemeğe çıktınız ve partneriniz size kötü davranıyor. Bu 2 hafta içinde ayrılacaksınız anlamına mı geliyor? Aslına bakarsanız belki de bu anlama geliyor. O zaman neden dünyanın sonu geldi diye kafayı sıyırmıyorsunuz? Biliyorsunuz bazı kişiler gerçekten de böyle davranabiliyorlar. Bu kişiler negatif duygu seviyeleri yüksek yani duygusal dengesizlik özellikleri yüksek insanlar. Bu insanlar en ufak bir anormallik, belirsizlik, tehlike, devamsızlık veya beklenmedik bir durum karşısında felakete uğrayacaklarmış gibi davranırlarken duygusal olarak dengeli bir insana “ben ayrılmak istiyorum” denildiğinde bu kişi biraz üzgün görünür ve belki bu bile onu çok rahatsız etmez.

Yani bu en alttaki mikro davranışlardan aşama aşama soyutlamalara giden motor hareket hiyerarşisini düşürseniz, bir şeyler ters gittiğinde ne kadar kaygı duyacağınızı nasıl hesapladığınızı anlayabilirsiniz. Sorunun küçük olduğunu varsayıp alt seviyede kontrol edersiniz. Eğer o seviyede çözülüyorsa bir seviye yukarıya çıkarsınız. Arabanız bozulduğunda hemen yeni bir araba almazsınız. İlk önce mesela akü mü bitti diye bakarsınız. Zira bu yol, size en az sorun çıkaracak yoldur. Ve aynı zamanda bu zihin temizliği açısından iyi bir şemadır.

Bu Occam’ın Usturası (Occam’s Razor) prensibine benzer. Occam’ın Usturasını biliyorsunuz değil mi? Bunu bilmeniz lazım. Occam’ın Usturası, Ortaçağ düşünürü Occam tarafından ortaya atılmış bir prensip. Occam “açıklayıcı prensiplerinizi gereğinden fazla

çoğaltmayın” der. Bu ne demek? Eğer bir şeyin neden kötü gittiğine dair 6 tane açıklamamız varsa, bunları basitten karmaşığa doğru sıralayın ve en basit açıklamayı alın. Eğer bu açıklama yetersiz ise bir sonraki en basit açıklamayı alın ve açıklama yeterli olana kadar böyle devam edin. Occam’ın Usturası, bilimde sıklıkla kullanılan bir kılavuz prensiptir. Eğer basit bir açıklamamız varsa, bunu bir sürü karmaşık varsayım ile daha da zor hale getirmeyin. Bu aslında daha derinde yatan bir gerçeğin de altını çiziyor olabilir: herhangi bir varlık kümesinin herhangi bir konfigürasyonda olma ihtimali düşüktür ama en az ihtimalli ve en karmaşık konfigürasyonda olma ihtimali çok düşüktür.

Her neyse, umarım anlaşılır olmuştur. Bütün bu fikirleri birbirine karıştırabilirsiniz. Kişilik hiyerarşinin en altında davranışlar var; en üstte ise soyutlamalar, mesela “iyi bir insan ol” gibi ahlaki soyutlamalar var. Başınıza beklenmedik bir şey geldiğinde, ne kadar kaygı ve acı duyacağınız, hasara uğruyor görünen seviyenin hiyerarşideki yüksekliği ile doğru orantılıdır. Bu seviyeyi sizin bir şekilde tahmin etmeniz gerekecek ve bu tahmin de kısmen sizin mizacınıza bağlı. Eğer Duygusal dengesizliği yüksek biriyseniz, bir felakete uğradığınızı tahmin edeceksiniz ama eğer duygusal dengesizliği düşük biriyseniz, bunun sorun olmadığını düşüneceksiniz. Bu tahmin kısmen de sizin kendi yetkinliğinizi nasıl algıladığınıza bağlı. Duygusal dengesizliği yüksek biri olsanız bile geçmişte küçükten büyüğe problemlerle karşılaşmış ve bunları çözüp bir şeyler öğrenmiş biriyseniz, muhtemelen “evet bu bir problem ama ben problem çözebilen bir insanım o nedenle bu problem sorun değil” diyeceksiniz ki bu kendiniz hakkında düşünmenin iyi bir şeklidir. Bu, “herhangi bir problem yok” demekten daha iyidir. Böyle düşünürseniz zaten size bol şans. “Ben bir problemi, eğer probleme konsantre olursam başarılı bir şekilde çözen bir insanım” demek çok daha kullanışlıdır.

Sinir sisteminizin ne kadar endişe ve acı duyması gerektiğine karar vermesinin bir başka yolu da başka insanların size nasıl davrandığına bakmaktır. Eğer diğer insanlar size yetkin biriymişsiniz gibi davranıyorlarsa, sinir sisteminiz daha az duygusal dengesiz olacaktır. Daha fazla serotonin üreteceksiniz ve hata belirtilerine daha az global tepkiler vereceksiniz.

Asimilasyon ve Uyum

Her neyse, Piaget ve asimilasyon. Eğer küçük değişiklikler gerekiyorsa bu asimilasyondur, eğer tüm yapının yeniden ayarlanması gerekiyorsa bu uyumdur. Piaget bunları iki değişik öğrenme şekli olarak düşündü ama aslında durum böyle değil. Bunlar en basitten en karmaşığa doğru birer devamlılıklar.

Paradigma değişimi diye bir şey duydunuz mu? Peki Thomas Kuhn kimdir biliyor musunuz? Thomas Kuhn bir bilim felsefecisiydi ve 1962 yılında “Bilimsel Devrimlerin Doğası” adlı bir kitap yazdı. Kuhn, Piaget’in bireyin içsel bilgi yapısının gelişimi hakkında söylediği şeylerin aynısını bilimsel bilgi yapıları için söyledi. Kuhn bilimsel bakış açısındaki büyük ölçekli değişimlerle ilgileniyordu. Mesela 1890 yılına gelindiğinde fizikçiler, fizik biliminin kepenk kapatacağına kendilerini inandırmışlardı. Neden? Çünkü fizikçiler bilinmesi gereken her şeyi artık biliyorlardı. Bir tek fenomen hariç, açıklayamadıkları tek bir fenomen kalmamıştı. O da şuydu:

Işık hızının yarısı hızında giden bir trenin üstünde olduğunuzu düşünün. Trenin gidiş yönüne bir el lambası tutuyorsunuz. El lambasından çıkan ışığın hızını ölçüyorsunuz. Bu hız saniyede 186,000 mil. Şimdi yerde olduğunuzu ve aynı trenin tepesinde bu sefer başka birinin trenin gidiş yönüne lamba tuttuğunu düşünün. Tren önünüzden geçiyor. El lambasından çıkan ışığın hızını ölçüyorsunuz. Bu hız nedir? “Tabii ki ışık hızı artı ışık hızının yarısı zira tren ışık ile aynı yönde yarım ışık hızıyla gidiyor” diyeceksiniz. Yani ışık hem kendi çıkış hızının hem de trenin o yönde hızının toplamı hızında diyeceksiniz. Biri aynı yönde bir top fırlatsa olacak olan buydu (topun elden çıkış hızı artı trenin hızı). Ama bu doğru değil. Sizinölçeceğiniz hız da tren hangi hızda olursa olsun aynı olacak: Saniyede 186,000 mil. Söz konusu ışık olduğunda hız birbirine eklenmiyor. Tren ters yönde gitse ve siz ışığın hızını ölçseniz de sonuç ışık hızı eksi yarım ışık hızı değil. Sonuç yine ışık hızı! O tarihte kimse bunu nasıl açıklayacağını bilmiyordu. Bu kimseye mantıklı gelmiyordu ve herkes bu fenomeni görmezden geliyordu. Ama sonuçta ortaya çıktı ki bu fenomeni görmezden gelemezdik ve tek açıklanamayan şey de bu fenomen değildi ama bu en büyük problemlerden biriydi.

Bu problemi çözmek için Newton Fiziğini tamamen atmak ve Kuantum Fiziğini onun yerine koymak gerekti. Kuantum Fiziği bir kutuysa, Newton Fiziği onun içinde bir kutudur. Kuantum Fiziği, Newton Fiziğinin açıklayabildiği her şeyi açıklayabilir ama Newton Fiziğinin açıklayamadığı bazı şeyleri de açıklayabilir. Bu nedenle Newton Fiziğinden daha iyi bir teoridir diyebiliriz.

Kişisel bir dönüşüm gerçekleştirdiniz. Peki şimdi daha önce olduğunuzdan daha iyi biri misin? Bu karşılaştırmayı nasıl yapacaksınız? Eğer daha önce yaptıklarınızı aynı şekilde hatta belki biraz daha iyi yapabilmeye devam ediyorsanız ve bunun yanında yeni şeyleri de iyi bir şekilde yapabiliyorsanız, bu daha iyi bir kişiliktir. “Daha iyi”, daha iyi ve daha kötü, bir anlamda ahlaki bir fikir. Ama yukarıdaki örnek, bu fikri daha iyi kavramlaştırabilmenize güzel bir örnek. Bu, Piaget’in gerçekten faydalı olduğu örneklerden biri. Zira bu şekilde düşünmek, ahlakın sınırlarında dolaşan sorulara, gözlem ve bilime dayanan yanıtlar verebileceğiniz bir dil sağlıyor. Yani daha iyi bir kişilik, bir önceki kişiliğinizden daha fazlasını yapabilir ve bunun hayata nasıl uygulanabileceğini görebilirsiniz.

Size bunun sonucu olarak tavsiye edebileceğim şeylerden biri de şu: Biliyorsunuz insanlar kendilerini sürekli olarak başkaları ile karşılaştırırlar. Burada yaptığınız, çevrenizdeki insanlardan bir mini egemenlik hiyerarşisi yaratıp kendinizi bu hiyerarşiye göre karşılaştırmaktır. Bu oldukça sinir bozucu bir eğilim zira ne yaparsanız yapın sürekli olarak egemenlik hiyerarşisinin ortasında bir yerde olacaksınız. Diyelim ki 100 milyon dolarlık bir şirketin CEO’su oldunuz. Başka CEO’larla yemeğe çıkacaksınız ve diyelim masada 10 tane CEO var. 3 tanesi de 3 milyar dolarlık şirketlerin CEO’su. Yani siz bu ortamda bazılarına göre küçük bir CEO’sunuz. Ama kendinizi kiminle karşılaştıracaksınız? Çöplerinizi toplayan adamla mı? Hayır. Bunu yapabiliirdiniz ama yapmayacaksınız. Kendinizi kendi küçük grubunuzla karşılaştıracaksınız. Bu nedenle hemen her zaman ortalarda bir yerde olacağınız gerçeği ile başa çıkabilmeyi öğrenmeniz gerekli. Peki sürekli olarak daha iyi biri ve bir şeyde daha iyi olmak için çalışırken bu gerçeğe nasıl başa çıkacağız? Bence bunu yapabilmenin en iyi yolu, özellikle de daha ileri yaşlarda, kendinizi başkaları ile karşılaştırmamanız ve bunun yerine kendinizi bir önceki versiyonunuz ile karşılaştırmamız. Gençken siz ve çevrenizdekiler birbirinizden çok

farklı değilsiniz. Ama 30 yaşına merdiven dayadığınızda siz ve çevrenizdekiler çok farklı yerlerde olabilirsiniz zira yaşlandıkça hayat şartları oldukça değişik ve özel olmaya başlar.

Kendinizi başka insanlarla karşılaştırmak o kadar faydalı değil ama kendinizi bir önceki versiyonunuz ile karşılaştırmak oldukça faydalı bir şey ve bunu hayat boyu yapmaya devam edebilirsiniz. Bu aynı zamanda adil bir oyun zira bir önceki kişiliğiniz, sizinle aynı fırsatlara, problemlere ve pozitif özelliklere sahipti. Evet bu adil bir oyun ve sizi bir sürü ızdıraptan kurtarır.

Dengeli ve İyi Oyun Kriteri

Piaget değişik oyun çeşitleri tanımladı ve bunların sosyalleşmeye farklı şekillerde katkıları hakkında konuştu. Ve ben de kişilik hiyerarşisi diyeceğim “meta” fikri kullanarak bunu size anlatmaya çalıştım. Piagetçi perspektiften baktığınızda, siz kendinizi vücudunuzdan yukarı doğru artan oranda soyut seviyelere doğru inşa ediyorsunuz. Bunu yaptıkça, vücudunuzla daha fazla şey yapabiliyorsunuz ama aynı zamanda vücudunuzla yaptığınız şeyleri zaman içinde entegre ederek ve daha fazla kişiyle beraber daha karmaşık şeyler de yapmaya başlıyorsunuz. Bunun sonucu olarak Piaget’in gerçekliği oluşturan şeyin ne olduğu konusunda harika bir fikri vardı.

Şöyle açıklayayım: Diyelim ki A Oyununu ya da B Oyununu oynamayı seçebiliyorsunuz. Önce A Oyunu mu B Oyunu mu daha iyi anlamak isteyebilirsiniz zira madem oyun oynayacaksınız o zaman neden daha iyi bir oyun oynamayasınız ki? Piaget bu durumda “tamam, bak bir oynadığın oyunun iyi, senin için iyi, bir oyun mu olduğunu anlamanın bir yolu var” der. “Eğer bu oyun senin için iyi bir oyun ise şimdi de iyi bir oyundur, gelecek hafta da, gelecek ay da, gelecek yıl da, 10 yıl sonra da. Yani eğer bir oyun şu an senin için iyi bir oyunsa, bu oyunu tekrar tekrar oynadığında işler senin için daha iyi hale gelir”.

Bu, geleceği de hesaba katarak oynadığınız bir oyundur. Yani fevri bir istekle girdiğiniz bir oyun değil. Mesela kokain insan için bir veya iki gün iyi olabilir ama bir hafta, bir ay ve altı ay sonra insanı yozlaştıran bir oyundur. Yani bir oyunun iyi bir oyun olup olmadığına duygularınızla karar veremezsiniz zira kokain kullanıcısına güç ve olanaklar hissi veren bir şey. Fevri ve eğlenceli ama zararlı bir oyuna sadece duygularınıza güvenerek

giremezsiniz. Oyun hem şimdi hem de gelecekte iyi bir oyun olmalı. Aynı zamanda oynadığınız oyun hem sizin için, hem aileniz için, hem sosyal çevreniz için, vs. iyi olmalı ve tüm bunlar için zaman içinde de iyi bir oyun olarak kalmalı. Dengeli oyun yani oynadığımızda benim için, senin için, onun için, vs. iyi olan ve bu nedenle de kendi isteğimizle oynayacağımız oyun fikrinin arkasında başka bir fikir daha var.

Piaget oyun benzeri yapılarda, mesela sosyal yapılarda, herkesin oynamayı istediği için oynadığı yapıların herkesin oynamak zorunda olduğu için oynadığı yapılardan çok daha iyi olduğuna inanıyordu. Piaget bunun kısmen tiranlık ile demokrasi arasındaki teknik fark olduğunu söylerdi. Bu olağanüstü zeki bir düşünce şekli. Bence Piaget bu fikir konusunda gelmiş geçmiş herkesten daha ileri biriydi. Bu fikir oldukça eski bir fikir. Mesela filozof David Hume "olandan", "olsa iyi olur" çıkaramazsın der. Bu da Occam'ın Usturası gibi başka bir prensip. Kabaca bir şey hakkında ne kadar çok şey biliyor olursan ol, bu o şeyle ne yapacağını bilebileceğin anlamına gelmez.

Mesela AIDS'in, kanserin, açlığın ve yoksulluğun sorun olduğunu biliyoruz. Peki elinizdeki kaynakları bu tür çeşitli problemlere ne şekilde aktaracağınızı nasıl biliyorsunuz? Bu, bilimsel perspektiften cevaplaması çok zor bir soru zira eşitlemeniz gereken tonlarca veri var. Bir Excel tablosu yapıp bunlardan hangisi en başbelası ve hangisi en az parayla çözülebilir diye düşünüyorsunuz. Problem şu ki bir şeyin başbelası olduğuna karar vermek için bir değer yargısı vermeniz gerekiyor. Problemin kökenine, olaya değer problemini de katmadan inemezsiniz ve bu da "olan"dan "olsa iyi olur" sonucunu çıkarmanızı çok zor hale getirir. Bilim ve ahlak ya da bilim ve din arasında ayırım olmasının nedeni de budur. Bu ayrıma şöyle de bakabilirsiniz: bunlar farklı sahalardır.

Piaget bu sorundan çıkışın bir yolunu tanımlar. "Bir öncekinin açıkladıklarını ve daha fazlasını açıklayan teori, bir önceki teoriden iyidir. Bunu kişiliğinize de uygulayabilirsiniz. Daha iyi olan oyun, size ve daha fazla kişiye diğer oyundan daha fazla yarar getiren ve bunu uzun bir zaman süresince yapabilen oyundur."

Böyle bir oyunu hesaplamak çok zordur. İnsanlar sürdürülebilir çevre hakkında konuşurken, aslında Piagetçi, sizin ailenizle, ailenizin toplum içinde yaşayabildiği ve toplumun da çalışır bir ekonomiye sahip olduğu ve bu ekonominin çevreyi, sizin, ailenizin

ve toplumun yaşayamayacağı ve ekonominin de devam edemeyeceği şekilde bozmadığı dengeli bir oyundan bahsediyorlar. Çok seviyeli denge diye bir fikir var ama bunu hesaplamak çok zordur. Ama bu yine de iyi bir prensiptir.

Eğer yaptığınız şeye gerekçe arıyorsanız ve ayaklarınızı sağlam bir ahlaki zemine basmak istiyorsanız, bu oldukça yararlıdır zira insanlar sizi sözel, zihinsel veya başka bir şekilde itip kakamazlar. Zira siz sağlam bir zemin üzerinde, ayaklarınızı yere sağlam basarsınız.

Kendinizi iyi bakmanız gereken bir insan gibi düşünürseniz, bu sizin için neden iyi? Bu sadece şimdi değil gelecekte de sizin için neden iyi? Bunun ailenize faydası nedir? Bunun topluma faydası nedir? Buradan başlarsanız, yukarıya doğru tırmanmaya devam edebilirsiniz.

Size bunu yapan bir insanı örnek vereceğim. Okyanuslardan plastik atıkları toplamanın bir yolunu bulan Hollandalı çocuğu hatırlıyor musunuz? Bu çocuk bu konuda ağlayıp sızlanmıyor ya da elinde “Kirlilik İstemiyorum” pankartı ile dolaşmıyor. İnsanlara bunu söylemenizin bir gereği yok. Kimse kirlilik ya da fakirlik istemiyor. Sanki kirlilik ve fakirlik isteyen birini bulabilecekmişsiniz gibi davranmanın bir manası yok.

Bu çocuk 17 yaşında ve okyanuslara dalan biri. Sanırım mızrakla balık avlıyor ve suyun içinde balıktan çok plastik olduğunu fark ediyor. Bu tabii ki hoşuna giden bir şey değil. Her neyse, bunun üzerine düşünmeye başlıyor: Bu plastik çöpleri okyanustan nasıl toplayabiliriz? Sonra vatozlara bakıyor. Vatozların okyanusta süzölmelerini sağlayan geniş kanatları var. Çocuk vatoz gibi geniş kanatlarla okyanus yüzeyinde çekilecek ve plastiği tepe noktasında toplayacak bir araç tasarlıyor. Hikayeyi tam olarak doğru anlatamamış olabilirim ama hikaye kabaca böyle.

Fakat böyle bir sistemi okyanusta römorkör ile çekmenin oldukça pahalı olduğunu hesaplıyor zira okyanus yüzeyi inanılmaz geniş bir yüzey. Bu sistemi su yüzeyinde römorkör ile çekmek aynı zamanda çevreyi fazlaca kirliletecek bir yöntem. Ama okyanuslarda dev girdaplar olduğunu fark ediyor. Bu girdaplar neredeyse kıta büyüklüğünde devasa oluşumlar. Bunlar kasırga gibi su yüzeyinde dönen kütleler ama kasırgaya göre oldukça yavaş dönüyorlar. Yani okyanuslar zaten sürekli hareket

halindeler. Çocuk bu sistemleri çekmeye gerek olmadığını ve sadece girdap üzerinde okyanusa bırakmanın yeterli olduğunu anlıyor. Tek yapmanız gereken sistemi okyanus tabanına sabitlemek. Sonrasında sistem zaten kendi kendine okyanus yüzeyini tarıyor.

Çocuk sonra bir prototip geliştirdi. Bu prototip pek büyük olmasa da oldukça fazla miktarda plastik toplamayı başardı. Bu arada okyanuslardaki plastik atık okyanusun yüzeyi ile 30 cm derinliği arasında ve asıl yoğun olarak bulunduğu yer yüzey ile 2.5 cm arası. Çocuk sonra daha büyük bir sistem inşa etti ve Kickstarter'dan para topladı. Sonra birkaç mühendise ödeme yaparak sisteme bakmalarını sağladı ve mühendisler bunun çalışır bir sistem olduğunu söylediler. En sonunda da birkaç kilometre genişliğinde bir sistem inşa ettiler ve bu sistem şu an Japonya açıklarında çalışıyor. Ayrıca Kaliforniya'dan Hawaii'ye okyanus yüzeyine bir filo göndererek ne kadar plastik olduğuna baktılar. Zira Pasifik Okyanusunun ortasında "Büyük Çöp Noktası" denilen bir alan var. Yoksa "Büyük Plastik Noktası" mı diyorlardı?¹² Her neyse burada çok miktarda plastik var.

Neyse, çocuk bu sistemleri okyanus dibine sabitleyip bu büyük girdaplar içinde yönlendirebileceğini düşünüyor ve bu sistemler V şeklinde, yüzlerce kilometre uzunluğunda olacaklar. Uçlarında plastik toplayıcı sistemler olacak ve toplanan plastik, mavnalarla karaya getirilecek ve petrole ya da yeni plastiğe çevrilecek. Böylece sistem kendi kendisini ödeyecek. Bu çocuğu internetten arayabilirsiniz.¹³ Sanırım şu an 19 ya da 20 yaşında.

Bu gerçekten iyi bir dengeli oyun değil mi? Çocuk para kazanıyor. Bu onun için iyi bir şey. Şirkete çalışan alıyor ve onlara da ödeme yapıyor. Bu onlar için iyi bir şey. O devasa çöp yığınının kurtulmak herkesin istediği ve mutlu olduğu bir şey. Yani bu yapılanın kötü bir şey olduğuna dair argüman ortaya atmak çok zor. Hemen herkes bundan fayda sağlıyor. Bu dengelenmiş bir sistem. Aynı zamanda da oldukça zekice bir fikir.

¹² Great Pacific Garbage Patch, Büyük Pasifik Çöp Bölgesi

¹³ Boyan Slat. Sonunda The Ocean Cleanup adlı kar amacı gütmeyen şirketi kurdu ve 31.5 Milyon Dolar yatırım toplamayı başardı.

Carl Jung

Gelelim Jung'a.

Deneysel psikologlar Jung'u sevmezler. Gerçi Freud'u da pek sevmezler ve genel olarak klinik psikologlarla ilgilenecek zamanları yoktur. Ama bu problem değil çünkü zaten aynı tür problemleri çözmeye uğraşmıyorlar.

Kişilik ile ilgili bir ders Freud'u Jung'dan önce ele alacaktır. Bunun nedeni Freud'un tarihsel olarak Jung'dan önce gelmesi ve birçok kişinin, özellikle Freudcuların Jung'u Freud'un öğrencisi olarak görmeleridir. Bu bir bakıma doğrudur zira Freud, bilinçaltı ile ilgili fikirleri toplayan, formüle, kamuya mal eden ve patoloji ve ruh sağlığı problemlerine uygulayan ilk insandır. Ve Freud, patolojik aileleri tanımlama konusunda kimsenin yanına yaklaşamayacağı seviyede olan biriydi ki bu tanımlamayı yapmaya çalışan oldukça fazla sayıda insan vardır.

Ama Jung, bunun da altında yatan bir şey ile ilgileniyordu. Biliyorsunuz Freud birçok şeyin altında yatan şeylere inebilen biriydi. Freud aynı zamanda güçlü cinsel ve saldırgan motivasyonların düşünce şeklimizi nasıl etkilediğine işaret eden ilk insandı. Ama Jung bazı yönlerden daha çok Darwinci bir biyolog gibiydi. Jung, temel insan davranış kalıplarının biyolojik, fizyolojik ve felsefi tarihi ile ilgileniyordu. Ve Jung davranışçı (behaviorist) değildi. Bir davranışçı, insanın doğumdan hemen sonra öğrenme potansiyelinden başka hiçbir şeye sahip olmadığını, yani boş sayfa (blank slate - tabula rasa) olduğunu düşünür. Bundan sonra öğrendiğiniz her şey sizin duyularınızla elde ettiğiniz ve seçtiğiniz bilgidir ve öğrendikleriniz de bu bilgilerin sonucudur.

Jung bu konuda farklı düşünüyordu. Jung spesifik bir insan doğası olduğunu düşünüyordu ve bu insan doğasının ne olduğunu anlamak üzere yola çıktı. Birkaç ders önce, sizden yaşadığınız dünyayı meydana getiren hayali karakterler hakkında konuşmuştum. Tam bilinmeyen ve orada olduğunu bilmediğiniz bilinmeyeni, düşünebileceğinizi söylemiştim. Bilinmeyen ile gerçekten karşılaşmak, şok edici bir deneyimdir. Kuramsal olarak bu, korku temelli bir korku filmine gittiğinizde karşılaştığınız şeydir. Çünkü korku filmleri, davranmasını beklediğiniz şekilde davranmayan, mesela kendi kendilerine hareket eden

cansız nesneler gibi şeylerin sizde yarattığı korkuya dayanırlar. Cansız bir nesnenin birden bire hareket etmesi, sizin belirli bir dünya modelinize göre çok yanlış bir şeydir. Ve siz bir korku filmi izlerken bu tür şeyleri deneyimlersiniz zira cansız nesneler yapmamaları gereken şeyleri yaparlar. Mesela duvarlardan kanlı gözyaşı akar. Böyle bir şeyin olmaması lazımdır ve bunu izlemek rahatsız edicidir.

Ama siz gidip bir korku filmi izleyerek kendinizi böyle bir şeye maruz bırakıyorsunuz. Zira hangi temel varsayımınızın ne zaman yanlış çıkacağını bilemiyorsunuz ve böyle bir olaya karşı cesaret kazanmak istiyorsunuz. Mutlak bilinmeyenin temsilleri hakkında konuşmuştuk ve bunların genellikle sürünge yırtıcı hayvanlar şeklinde olduğunu söylemiştim. Sonra kültürün temsilleri hakkında konuştuk zira hayali bir karakter de olsa siz de olsanız her karakter kültür ile uyumlu olmalıdır.

Siz kültürün içindesiniz ve bir kültüre sahipsiniz. Kültürünüzün bir kısmı pozitifdir. Mesela konuşabiliyorsunuz, okuyabiliyorsunuz, sıcak bir odanın içindesiniz ve geleceğiniz parlak. Ama kültürünüz aynı zamanda da yıkıcı bir tiran zira doğaya zarar veriyor ve zaten bildiğiniz diğer kötü şeyleri yapıyor.

Sonra doğa var. Siz doğayla da yaşamak zorundasınız. Doğanın iyilikçi bir yanı vardır. Bu genellikle feminen sembollerle temsil edilir. Çevrecilerin bildiği ve sevdiği Doğa Ana mesela. Ama biliyorsunuz annenize 40 yaşındayken kanseri veren de Doğa Anadır. Doğa Ananın kötü yanı da vardır ve siz bununla da yaşamak zorundasınız.

Sonra siz varsınız. Sizinle ilgili gerçekten yararlı hatta kahramanca diyebileceğimiz şeyler vardır. Bu parçanız teknik olarak bilinmeyenle yüzleşecek, gelişecek ve kültürün tiran tarafına meydan okuyup gelişecek tarafınızdır. Ama pozitif tarafınızın yanında negatif bir tarafınız da var. Bu parçanızı çok iyi biliyorsunuz zira bu hem size hem de çevrenizdekilere sorun çıkaran bir tarafınız. Yapması gerekeni yapmıyor, öfkeli, kindar, cahil, kör, dürtüleriyle hareket ediyor, her şeye bahane bulabiliyor ve insanların yapabileceği tüm o başka “sevimli(!)” şeyleri yapıyor.

Bunların hepsi birer arketiptir. Bunlar arketiptir zira bunlar kendimizi dünyada konumlandırmak için kullandığımız temel kişiliklerdir. Bu konu hakkında düşünmenin en iyi yolu budur. Jung arketipler hakkında konuşurdu ama bu biraz karmaşık zira Jung

bazen arketipler dürtüyümüş gibi konuşurdu, bazen birer imaj ve bazen de birer hikaye. Ama arketiplerin bütün bunlar olduğunu anlamak olayı anlamınızı kolaylaştıracaktır.

Mesela romantik komedi filmi izlemeye gittiğinizi düşünelim. Romantik hikaye arketip bir hikayedir. Baş rol oyuncularının arasında bir aşk ilişkisi var ve her şey pozitif bir şekilde sonlanıyor. Romantik komedi, arketip bir yapı. Karakterler ne yapıyorlar? Bariz bir şekilde dürtüleriyle hareket ediyorlar ve bu arketipin dürtü seviyesi. Bir yandan da davranış kalıpları var zira karakterler birbirleriyle iletişim halindeler. Bu aynı zamanda bir hikaye zira birileri olayların izleyiciye en ilginç gelecek ana öğelerini seçmiş ve anlatmış.

Yani arketipler bütün bu şeylerin aynı anda hepsi olabilirler. Burada bir tezat yok. Sadece fenomen karmaşık bir fenomen.

Arketipi bir kişilik olarak düşünmek en iyi yöntem. Arketip bir kişiliktir ve arketip öykü ise arketip kişiliğin zaman boyutunda kendisini ortaya koymasıdır. Bir sürü arketip hikaye var ve ben size birkaç örnek vereceğim.

Temel Erkek ve Kadın Arketipleri

Temel erkek davranışı arketipi, ejderha ya da ejderhaya meydan okuma hikayesidir. Kendi konfor alanından dışarı çıkmanın ve ejderhaya meydan okumanın hikayesi. Ejderha mutlak bilinmeyen de olabilir, dişiliğin negatif ögesi de. Dişiliğin negatif ögesini temsil eden ejderha erkeği buz keser. Erkeğin ejderhaya meydan okumasının sonucu ise bir hazineye ya da kadına ulaşmasıdır.

Temel dişi arketipi nedir söylemek biraz zordur ve bunu anlamak benim uzun zamanımı aldı. Ama temel dişi arketipi Güzel ve Çirkin (Beauty and The Beast) arketipidir. Bunun temel dişi arketipi olmasının birkaç nedeni var. Ben bunun farkına 2 yıl önce vardım ve “tabii ya, tabii ki bu” dedim. Google’da data analizi yapan iki mühendisin yazdığı “A Billion Wicked Thoughts” adlı kitabı okuyordum. Bu oldukça enteresan bir kitap ve temel olarak arama motorundaki arama davranışlarını inceliyor. Arama motorlarında yapılan aramaların 18-19%’u cinsel temelli aramalar. Peki erkekler ne arıyorlar ve kadınlar ne arıyorlar? Erkeklerin ne aradığını biliyoruz: kabaca çıplak kadın fotoğrafları arıyorlar. Peki ya kadınlar? Kadınlar çıplak erkek fotoğrafları aramıyorlar. Kadınlar seks konulu yazıları

okumayı tercih ediyorlar. Kadınların pornografi kullanımı daha edebi. Bu mantıklı zira kadınlar erkeklere oranla çok daha fazla sayıda roman okuyorlar. Kadınlar roman okumaya eğilimliler. Kadınlar şeylerden çok insanlarla ilgileniyorlar ve bu her kültürde görülen bir cinsiyet farklılığı.

Neyse, kadınlar seks hakkındaki yazıları okuyorlar. Yaz tatiline çıkarken annemin bavula bir düzine çerez aşk romanı (harlequin romance) koyduğunu hatırlarım. Çerez aşk romanı (harlequin romance) nedir biliyor musunuz? Bunlar basit ve ucuz aşk romanlarıdır. Hikaye genelde aynıdır. Kadın karakter, beraber olmak istediği, oldukça çekici ama mesafeli erkek karakter ile karşılaşır. Bu karakter başka biriyle beraberdir ve başroldeki kadın karakter erkeği hak ederken o kadın erkek karakteri hak etmemektedir. Kadın karakter sonra erkek karakteri etkiler ve erkek karakter kadının hep beklemekte olduğu ruh ikizi olduğunu, onunla olmaya yazılı olduğunu anlar ve sonra sonsuza kadar mutlu olurlar. Bu, çerez aşk romanıdır.

Şimdi sayısız versiyonu olsa da orijinal çerez aşk romanı böyle basit bir öyküye sahip ve genel kitleye hitap eden bir romandı. Fakat 70 lerden itibaren harlequin romanlarında bir patlama oldu ve romanlar da genel okur kitlesinden XXX etiketine geçtiler. Bu hikayeler oldukça popülerler ve internette kadınların yaptığı aramalar da bunu doğrular nitelikte. Kadınlar internette Güzel ve Çirkin hikayeleri arıyorlar ve aradıkları genellikle 5 kahraman tipi var. Bence bu çok komik. İlk öğrendiğimde bayağı bir gülmüştüm.

Kadınların X etiketli porno hikayelerinin 5 ana kahramanı şunlar: kurtadam, vampir, cerrah, milyarder ve korsan. Komik değil mi?

Bu olağanüstü bir şey. Aslına bakarsanız erkek arketipinin ejderhaya meydan okuma öyküsünden o kadar da farklı değil. Size Uyuyan Güzel'den bir sahne göstereceğim ve bunu daha iyi anlayacaksınız. Biraz düşünün, bunlar "kötü çocuklar". Özellikle kurtadam ve vampir ama korsan da öyle. Peki bu tip erkekler neden kadınların arketip cinsel anlatılarında yer alıyorlar? Bunun cevabı şu: tehlikeli olamayan erkekten ne hayır gelir ki? Biraz düşünün. Bu tema romantik komedilerde sürekli işleniyor. Bir kız var ve bu kızın bir arkadaşı var. Bu çocuk henüz büyümemiş bir erkek. Genelde Seth Rogen, komedyen Seth Rogen, tipinde biri. Sıradan, biraz eğlenceli ve kızın arkadaşı. Ama gerçekten kızla

yatmak istiyor ve kız da aslında bunun farkında. Onun kendisini sadece arkadaşı olarak görmediğini ve rol yaptığını biliyor.

Kızın ise hoşlandığı başka biri var ve bu çocuk Seth Rogan gibi bir erkek değil. Bu adamda çekici bir şeyler var. Hikaye bu üçü etrafında gelişiyor ve Seth Rogan tipli erkek sürekli olarak “neden benden hoşlanmıyor ama neden?” diye hayıflanıp duruyor. Neden ondan hoşlanmıyor? Adamı 10 dakika izleyin bunun nedenini anlarsınız. Bu kısmen kızın sadece arkadaş olabilecek bir erkek istememesinden kaynaklanıyor. Bir konuda iyi, ele avuca sığmaz, güçlü bir erkek istiyor. Dişi arketipinde olan bir şey de dişi olanın bu gücü en azından kendi ile alakalı olan tarafında medenileştirmesi.

Uyuyan Güzel, Hansel ve Gretel

Bunun erkek arketipindeki kahraman mitinden farklı olmadığını söylemiştim. Size Uyuyan Güzelden bir sahne göstereceğim. Ama önce Uyuyan Güzel hikayesinden bahsedelim. Bir krallık var ve bu krallığın bir kralı ve bir de kraliçesi var. Çocuk sahibi olmak istiyorlar ama bir türlü çocukları olmuyor. Ama sonra birden bir kız bebekleri oluyor ve ismini Aurora koyuyorlar. Bu gökyüzüne bir referans değil mi? Genelde arketip karakterlerin kozmik fenomenlerle ilişkilendirildiklerini görürüz. Kral ve kraliçelerin taçları vardır ve tanrısal figürlerin tepelerinde hale vardır. Hale ile taç arasında pek bir fark yoktur ve taç güneşi simgeler. Ya da ayı simgeler. Bu tacın altın mı, gümüş mü olduğuna bağlıdır.

Bir şey kozmos ile ilişkilendirilirse bunun anlamı onun artık şahsi olandan şahsi olmayana, kişiler üstü ve arketipe dönüştüğüdür. Arketip olan artık sizin babanız değil Babadır, Babanın ruhudur. Artık sizin anneniz değil Anne ya da Annenin ruhudur. Yani hikayede kral ve kraliçe varsa, Güneş ve Ay vardır. Gökyüzünün gündüz yöneticisi ve gece yöneticisi vardır. Işığın değdiği her şeyi yöneten vardır. Kişiler üstü Anne ve Baba figürleri vardır. Bunu birçok filmde, kahraman hikayelerinde ve çizgi romanda görebilirsiniz. En çok sergilenen hikaye kalıbında kahramanın 2 ebeveyn çifti vardır. Harry Potter hikayesinde mesela Harry’yi merdiven altında yatıran Dursley ailesi var. Sonra kardeş/kuzen Dudley var. Dud’un uzun hali. Dudley kötü “kardeş” yani Harry ve Dudley arketip düşman kardeşler. Harry Potter kahraman ve Dudley ise onun düşmanı / rakibi.

Harry'nin normal anne babası da var. Bu oldukça sıradan bir İngiliz anne babası ve oldukça tutucu ve dar kafalı insanlar. Sihirle alakalı hiçbir şeyle ilgilenmiyorlar ve sihirle ilgili hiçbir şeyi hayatlarında istemiyorlar. Ve sonra Harry'nin göksel ebeveynleri var. Bunlar onun sihir ebeveynleri. Hikaye boyunca Harry'nin ne zaman onlara ihtiyacı olsa ortaya çıkıp sonra kaybolan ruhsal formlar.

Süpermen hikayesinde de hem dünyevi hem de göksel ebeveynler var. Eğer Wikipedia'da "Orphan Hero" (Öksüz Kahraman) diye ararsanız 160 tanesi listeleniyor. Aynı motif tekrar tekrar karşımıza çıkıyor.

Bunun nedeni ne? Ergenliğinizde ebeveynlerinize bakıp "bunlar gerçekten de benim annem babam mı?" diye düşünmüşsünüzdür. Cevap hem evet hem de hayır. Tamamen biyolojik ve en yakın perspektiften evet onlar sizin ebeveynleriniz. Ama arketip bakış açısından bakarsanız 3.5 milyar yıl öncesine giden bir ebeveynler zincirine sahipsiniz. Sizin dünyevi ebeveynlerinizi, uzun bir ebeveynler zincirinin son halkası sadece.

Babanıza "baba" deme sebebiniz, onunla olan ilişkinizin kısmen kişisel değil arketip olduğunu bilmeniz. Babanız Baba yani Baba rolünü oynayan kişi. Ve bu rolü iyi oynayıp oynamadığını da bilirsiniz zira eğer iyi oynamazsa "benim babam iyi bir Baba değil" dersiniz. Bunu nereden biliyorsunuz? Çocukluk ve ergenlik yanlış anlamalarınızı bir kenara bırakırsak, kafanızda İyi Baba nasıldı fikri var ve babanız bununla uyumuyorsa iyi bir Baba olmadığını biliyorsunuz.

Ya da "berbat bir annem" var diyorsunuz. Neye göre berbat bir annen var? İdeal Anneye göre. Peki bu İdeal Anne kimdir? İdeal Anneyi dini temsillerde çok görürsünüz. Hristiyanlıkta İdeal Anne, mükemmel bir anne olarak Meryem Ana ile vücut bulur. Peki bu neden kutsal bir figürdür? Bu kutsal ya da kısmen arketip bir figürdür zira anne ve bebeğe tapmayan toplumlar hayatta kalamazlar. Herkes hayata anne - bebek ilişkisi ile başlar ve eğer toplum bu ilişkiye değer ve destek vermezse, o toplumda ciddi bir problem vardır.

Uyuyan Güzel hikayesine dönelim. Kral ve Kraliçe var. Bir bebek var. Yani bildiğimiz üçlü. Kral ve Kraliçe bebeği vaftiz etmeye, ona isim vermeye karar verirler. Yani bu onun birey olarak başlangıcı olacaktır. Ama Kral ve Kraliçe, bebeği vaftiz ederlerken bir hata yaparlar. Hata nedir? Hatırlıyor musunuz? Kaçınız Uyuyan Güzel'i izledi? Evet

görüyorsunuz bu hikayeler toplumda ne kadar da yaygın bilinen hikayeler. Bunlar çok ama çok eski hikayeler. Film versiyonlarında bile eski duran hikayeler.

Evet, yaptıkları hata kötü kraliçeyi, Maleficent, vaftiz törenine çağdırmamaktı. Bunun altında bariz şeytani bir ton var. Bu kraliçenin taktığı uzun siyah boynuzlar var ve alevler içinde bir pelerin giyiyor. Sadece tipine bakarak bu kişinin kötü bir insan olduğunu anlayabiliyorsunuz. Bu aslında bir arketip ve negatif / kötü dişi ögeyi temsil ediyor. Uyuyan Güzel çok akıllıca yazılmış bir hikaye. Böyle şeytani bir şeyi neden kızınızın isim verme törenine çağırırsınız ki? Özellikle de onu bu kadar uzun süre beklemişseniz. Küçük bebek gerçek bir prenses ve her şey çok mükemmelken neden?

Bakın işte bunun nedeni başka bir arketip hikaye. Anne, baba ve çocuklardan oluşan bir aile vardır ve bir nedenden - ölüm, boşanma, vs ile çocuklar annesiz kalırlar. Baba yeni bir kadınla evlenir ve bu kadın da adamın çocuklarını hiç sevmez. Bu arada bu gerçekten de çok olan bir şey. Eğer bir üvey babanız ya da anneniz varsa zorbalığa ya da tacize uğrama ihtimaliniz 100 kat artar. Bu en büyük tekil risk faktörüdür. Çocukları tolere etmek güçtür ve bu çocuklar sizin çocuklarınız değilse onları tolere etmek daha da zordur. Bu Freudçu bir gözlem ve gayet ciddi bir durum. İnsanlar o kadar da arkadaş canlısı yaratıklar değiller ve işin içine bir de kıskançlık giriyor. Bir kadınla bir adam birlikte olmaya başladıklarında, kadının çocukları varsa ve adam da kıskanç biriye ve çocuklar da adama zorluk çıkarıyorlarsa mesela adam gerçek babaları olmadığı, arıza olduğu, vs. için adamı istemiyorlarsa, aralarındaki gerilim çok kısa sürede yükselebilir ve dayanılmaz bir hal alabilir.

Neyse kadın yeni kocasına “bu çocukları alıp ormana götür ve bak bakalım onları orada kaybedebiliyor musun?” der. Adam bunu pek istememektedir ama sanırım kadının kuklası olmuştur, ya da pek akıllı biri değildir ya da kendisi kötü bir insandır. Çocukları ormana götürür ve onları orada kaybeder. Bu çocuklar için çok zordur zira artık vahşi doğanın ortasındadırlar. Bu belki de çocukların anneleri öldüğünde ve babaları sonra gidip yeni bir kadınla evlendiğinde hissettikleri şeye yakın bir histir.

Çocuklar kaybolurlar ve kaybolunca daha da paniğe kapılırlar. Açlıktan öleceklerdir ya da kurtlara yem olacaklardır zira biliyorsunuz kurt dolu Ortaçağ ormanlarından bahsediyoruz.

Bu şekilde ormanın içinde yürürlerken zencefilli çörekten yapılmış bir eve rastlarlar. Eğer siz şüpheli biriyse ve pek de saf biri değilseniz bunda bir hinlik olduğunu düşünürsünüz. Bir kulübe ya da tahtadan ev tamam da çörek ve şekerlemelerden yapılmış bir ev? Burada bir hinlik olmalı.

Size çok iyi davranan ama aslında sizin için aslında hiç de iyi şeyler düşünmeyen insanları bilirsiniz. Harry Potter serisindeki o bürokrat kadını hatırlayın. Dolores Umbridge. Dolores üzgün demek. Umbridge ise alıngan demek. Yani Dolores Umbridge, alıngan ve üzgün bir kadın. Tabaklarının üzerinde yavru kedi / köpek desenleri var. Bunlar seramik tabaklar. Bunlar aşırı hisli, duygusal şeyler. “Bakın ne kadar da şirinler değil mi? Tüm tabak çanakta ve her yerdeler ve aynı zamanda onları duvara da asıyoruz”.

Bunun zevksiz olduğunu biliyorsunuz. Ve bütün o hisli, duygusal görünüş aslında bir maske. Jung bunun iyilikseverlik kişiliği olduğunu söyledi. Ama biliyorsunuz Dolores Umbridge iyiliksever biri değil. Tam tersi eğer zincirlerini koparırsa korkunç şeyler olacağını biliyorsunuz. J K Rowling bunu çok iyi yakalamış. Bence Dolores Rowling’in en iyi karakterlerinden biri. Dolores’in çocukları sevmeyen birinin çocukları seviyormuş gibi görünmek istediği için kullandığı o sahte sesi biliyorsunuz. “Ah ah siz dünyanın en şeker şeylerisiniz.” Çocuklarla böyle konuşabilirsiniz ve bundan çok hoşlanırlar. Sizin şeytani bir şeyin elinde olduğunuzu ve aslında kaçıp gitmeleri gerektiğini anlayamazlar.

Hansel ve Gretel hikayesine dönelim. Çörek evden bir kadın çıkar ve bu kadın çok tatlı dillidir. “Ah zavallı çocuklar, demek ormanda kayboldunuz. Gelin içeri size çörek vereyim.” Ve sonra hatırlarsanız Hansel’i kuş kafesi gibi bir şeyin içine koyar ve Gretel’i tüm ev işlerini yaptırdığı bir köleye çevirir. Bu kadın aslında bir cadıdır. Hergün çocukları zencefilli çöreklerle besler ve Hansel’in bacaklarını kontrol eder. Hansel yeterince tombullaştığında onu pişirip yiyecektir.

Bunun anlamı nedir?

Size aşırı nazik davranan insanlara karşı dikkatli olun zira aslında sizi çiğ çiğ yemek istiyorlar. Bu aynı zamanda Freudçu psikopatinin temel görüşüdür. Freud bu konuda genellikle annelere konsantre oldu zira bunu yapanlar genellikle annelerden çıkar. Bugün üzerinde konuşmayacağımız türlü türlü sebepten dolayı - muhtemelen bebeklere

eğilimleri olduğundan böyleler. Eğer çocuklarınıza aşırı nazik davranırsanız ve her şeyi onlar için yaparsanız ne olur? Kendileri için hiçbir şey yapamayan bireylere dönüşürler. Sonra ne olur? Evinizin bodrum katında 50 yaşına kadar yalnız yaşarlar. Ve biliyorsunuz sonra birgün birdenbire kafaları atar ve gidip Dawson Lisesine silahlı saldırı düzenlerler.

Bu hikayede çok derin bir metafor var ve hikaye der ki bir şey gerçek olamayacak kadar iyiye muhtemelen sizin mahvolmanızı hedefliyordur.

Uyuyan Güzel'e dönelim. Uyuyan Güzel yani Aurora vaftiz edilecektir ve ebeveynleri kötü kraliçeyi törene çağdırmamaya karar verirler. Bu hiç de iyi bir fikir değil. Zamanında bütün gün tek yapmak istediği uyumak olan bir danışanım olmuştu. Günde 16 - 17 saat uyuyordu. Bu kadar uyumak zor olduğu için uyku hapi kullanıyordu ve eğer becerebilse bütün gün uyurdu.

Bir insan bunu neden yapar? Bir insan alkol ile sarhoş olup bilinçsizliğe ve kayıtsızlığa dalmayı neden istiyorsa o nedenden dolayı. Uyanık, bilinçli olmak o kadar acı vericidir ki, özellikle de hayatınız hiç de iyiye gitmiyorken ya da bir şeyler sizi çok korkutuyorken, neden uyanık kalıp acı çekesiniz? Hem de kendinizi bilinçsizliğe sürükleyip acıdan kaçma imkanınız varsa. Danışanımın temel motivasyonu buydu. Bu kadın aynı zamanda vejeteriyandı. Kasaplar dükkanlarından ve pişmemiş etten çok korkuyordu. Bu normal zira kadın hayattan çok korkuyordu. Eğer hayattan çok korkuyorsanız, biraz düşünürseniz hayatın aslında korktuğunuz tarafı kandan ve etten oluşan tarafıdır. Ve bu da onun durumunda çok somut bir hal almıştı.

Onu süpermarketlerin et reyonlarına götürürdüm zira psikoterapide böyle yaparsınız. Eğer psikoterapi yapmak istiyorsanız, en az yapmak istediğiniz şeyleri yapın. Bu aydınlanmaya giden yoldur: en az yürümek istediğiniz kapıdan geçersiniz.

Peki insanlar neden aydınlanmış değiller. Zira bu şeyleri yapmak eğlenceli değildir, zevkin peşinde koşarlar ve oyunlarla kendilerini eğlendirirler, vs. Yapmanız gereken korktuğunuz ve yapmaktan uzak durduğunuz şeyleri bulun ve onlara kendi isteğinizle meydan okuyun.

Onunla konuşurken annesi hakkında biraz bilgi aldım ve sonra annesiyle de tanıştım. Kadın tam bir kötü kraliçeydi. Bir keresinde ofisimde bana 45 dakika boyunca bağırıyordu.

Bu oldukça akılda kalan bir deneyimdi. Hiçbir şey yapmamıştım. Ofisimde bana bu şekilde bağıırıp çağırın bir kişi daha olmuştu ve o da kötü kraliçeydi. Ama bu kadın, bu kadın bir başkaydı. Yani onu izlemek bile insanın ağzını bir karış açık bırakan bir deneyimdi.

Annesi hastamı günde üç ya da dört kere arayıp her seferinde ona ne kadar aptal ve işe yaramaz biri olduğunu söylüyordu. Eğer hergün arayan ve ne kadar aptal ve işe yaramaz biri olduğunuzu söyleyen bir anne ya da babanız varsa, onunla konuşmamaya sonuna kadar hakkınız var zira bu bir anne babanın çocuklarına söylememesi gereken bir şey. Böyle ebeveynleriniz varsa onlara sizi aramamalarını ve sizin onları iki haftada bir arayacağınızı söyleyin. Ve eğer böyle iğrenç bir şey söylerlerse telefonu suratlarına kapatacağınızı ve bir ay kadar aramayacağınızı da ekleyin. “Ama ben anneme bunu yapamam?” dersiniz ben de size “işte bu nedenle o kazandı ve sen kaybediyorsun” derim.

Her neyse bu kız küçükken annesi onu tüm kalbiyle seviyordu. Küçük kız mükemmeldi. Kız küçükken prenesti ama tabii sonra ergenliğe geçti. Kız adet görmeye başladıktan sonra artık prenses değildi zira dışarı çıkmak, kendine ait bir hayata sahip olmak ve erkeklerle görüşmek istiyordu. Yani çocuk prenseslerin yapmayacağı şeyler yapmak istiyordu. Bu noktadan sonra her şey darmadağın oldu ve her geçen gün kötüye gitmeye başladı. Bunun nedeni kısmen küçük prensesin annesinin Kötü Kraliçeyi kızının hayatına çağırması istememesiydi. Çünkü Kötü Kraliçe doğanın negatif tarafıdır.

Eğer küçük bir kızınız varsa bu kızın büyüüp bir ergen kız ve sonra kadın olma ihtimali oldukça yüksektir. Tabii eğer siz bunu engelleyecek şeyler yapmazsanız ki bunları yapabilirsiniz de. Bu büyümeye kızınız 3 yaşındayken kendinizi hazırlamanız ve ona ayakları hiçbir zaman yere basmayacak biri gibi davranmaya başlamanız gerekli! Hayatın tüm öğeleri orada olmalı.

Başka bir hastam daha vardı. Hastamın ebeveynleri ona tüm yetişkinlerin birer melek olduğunu öğretmişlerdi. Mecazi değil, ona her yetişkinin birer gerçek melek olduğunu öğretmişlerdi! Böylece onu 5 yıl kadar yaşadığı travma sonrası stres bozukluğuna mahkum etmişlerdi. Zira kadın birine rastlamıştı ve bu biri bir melek değildi. Ve bu melek olmayan insanın tek yaptığı şey ona onu öldürecekmiş gibi bakmasıydı. Kimse böyle bir

şey yüzünden travma yaşamaz demeyin. Zira A) size henüz kimse öyle bakmamış olabilir yani o kadar emin olmayın. B) Eğer biri size öyle bakarsa ve siz de her yetişkinin birer melek olduğunu düşünüyorsanız, o zaman sizin travma sonrası stres bozukluğuna toslamanız kaçınılmaz.

Yani siz Kötü Kraliçe'yi çocuktan uzak tutarak çocuğa büyük bir iyilik yaptığınızı sanıyorsunuz ama şimdi onların Kötü Kraliçe'ye şöyle bir bakış atmalarını istersiniz ki onun var olduğu gerçeğine alışsınlar.

Bence çocukların evcil hayvan beslemelerinin sebebi kısmen bu. Küçük fareler örneğin. Bu hayvanlar çok uzun ömürlü değiller. Evde bir fare beslerseniz bu fare bir süre sonra ölecektir ve bu iyi bir şey değil. Sizin yapmaya alıştığınız şeyler var ve çocuklarınızı bundan korumak iyi bir fikir olmayabilir zira büyüdüklerinden gerçekten kötü bir dünya içinde hayatta kalmaları gerekecek. Sizin işiniz çocuklarınızı mutlu etmek değil. Sizin işiniz onları bu zor dünyada hayatta kalabilecek insanlar olarak yetiştirmek.

Her neyse, Uyuyan Güzel'in başında olan şey Hansel ve Gretel hikayesi gibi. Kötü Kraliçe davet edilmemiş olsa bile yine de törene gelir zira onu sürekli evinizin dışında tutabileceğinizi sanıyorsanız size bol şans. Kötü Kraliçe törene gelir ve der ki: "Şu an yapabileceğim bir şey yok ama ergenlik geldiğinde ..." Uyuyan Güzel hikayesinde Aurora'nın parmağına bir iğne batacaktır. Burada kan var ve bunun neyi temsil ettiğini anlamamız için çok büyük bir hayal gücüne ihtiyacımız yok. "Ben yeniden geleceğim ve Pandora'nın Kutusu açılacak." Bunun üzerine Kral ve Kraliçe Aurora'yı aşırı koruma altına alırlar ki bu yanlış bir davranıştır.

Ve bu da Uyuyan Güzel hikayesi. Ve tabii sonunda prens gelip problemi nasıl çözeceğini buluyor değil mi? Aurora'nın bu gence ihtiyacı var, bu iyi bir çocuk. Ama Kötü Kraliçe prensi zindana atar. Amacı prensi yaşlanıp ata binemez hale gelene kadar orada tutmaktır. Ama prens kaçmaya kalkar ve Kötü Kraliçe bir ejderhaya dönüşür. "Nasıl ya?" dersiniz ama sonra bu hikayeyi kabul edersiniz. "Kötü Kraliçe tabii ki ejderhaya dönüşecek. Başka ne yapabilir ki?" Sonra ejderha prene ateş fırlatır ve prens ise onunla savaşıır. Sonra da sarayı çevreleyen balta girmemiş bitkilerin dikenleri ve sapları ile

uğraşarak saraya girer. Sonra kızı uyandırır, çeşmeler yeniden akmaya başlar ve herkes yeniden mutlu mesut olur.

Bu harika bir hikaye. Ama oldukça da garip bir hikaye zira bu bir arketip hikaye. Siz bu hikayeyi arketip seviyede anlıyorsunuz.

Derinlik Psikolojisi: Carl Jung (Birinci Bölüm)

Bugün Jung hakkında konuşacağız. Ben bu konuyu oldukça eğlenceli buluyorum. Jung'dan daha zeki birini okuduğumu hatırlamıyorum. Belki Nietzsche hariç. Komik olan şu ki Jung birçok şeyle suçlandı. Bazı ahlaksız biyografi yazarları onu yeni bir din kurmakla suçladılar ama Jung'un yaptığı şey, üzerine atılan suçlamalardan çok daha radikal bir şeydi.

Jung'un sıklıkla yahudi düşmanlığı suçlamasına maruz kaldığını söylemem gerek. Ama geçen sene ortaya çıktı ki Jung, 2. Dünya Savaşı sırasında Amerikan ajanlığı yapıyormuş ve Amerikan devletinin en üst yetkililerine Hitler'in psikolojik durumu hakkında raporlar veriyormuş. Jung bu konudan kimseye bahsetmedi ama bu onunla ilgili yahudi düşmanı suçlamasını biraz zor kılıyor. Zaten her zaman bunun bir temeli olmadığını düşünmüştümdür.

Jung, birçok açıdan garip biriydi. Jung olağanüstü bir hayal gücüne sahipti. Gündüz düşlerinde kaybolabilirdi ve olağanüstü güçlü bir hayal kurucuydu. Keşfettiği şeylerin birçoğunu uzun süre boyunca işlediği fantezilerden çıkarmıştı. Jung bu fantezilerinin içinde hayali karakterlerle konuşup iletişime geçebiliyordu.

Oldukça üretken rüyalar gören bir hastam vardı. Rüyasındaki karakterlerle konuşup onlara sembolik olarak ne anlama geldiklerini sorabiliyordu ve onlar da ona cevap veriyorlardı. Bunu yapabilen tek bir insan gördüm ve bu ona yardımcı oluyor muydu bilmiyorum. Ama ne olursa olsun kadın bunu yapabiliyordu.

Jung insan hayal gücünün derinlikleri ile oldukça yoğun bir şekilde ilgileniyordu. Ortaya çıkardığı külliyat birçok şeyin karışımıydı. Jung çok iyi Latince ve Yunanca biliyordu ve yaşlılığında uzun yıllar boyunca simyacı metinlerini taradı. Kolektif hayal gücü dediği şeyden bilim fikrinin ortaya çıkışıyla ilgileniyordu ama birçok açıdan onu etkileyen modern entelektüeller Nietzsche ve Freud'du.

Kolektif Bilinçaltı ve “Tanrılar”

Jung da Piaget gibi bilim ve din arasındaki boşluğu kapama ile ilgileniyordu ama bunu Piaget’ten farklı nedenlerle yapıyordu. Jung Nietzsche’nin “Tanrı’nın ölümü” ile ilgili yorumlarını oldukça ciddiye aldı. Nietzsche 19. Yüzyılın sonunda formal dini inancın yıkılmasının iki büyük sonucu olacağını tahmin etmişti. Nietzsche bunun insanları tolere edemeyecekleri bir ahlaki göreceliğe sürükleyeceğine inanıyordu. Bunu ise nihai sonucuna götürdüğünüzde her şey aynı değerde olacaktı ve daha iyi ve daha iyi kötü şeyler arasında bir fark kalmayacaktı.

Son analizde iyi ya da kötü yok düşüncesi, kendinizi dünyada yönlendirememeye problemi ortaya çıkıyordu. Zira eyleme geçmeniz için, şu an sahip olduğunuzdan daha iyisini hedeflemeniz gerekli yoksa enerjinizi harcamanızın hiçbir nedeni kalmaz. Bunu yapmak için de değer ayrımı yapabilmeniz gerekli. Nietzsche’nin analizinin dayandığı şey şuydu: eğer değer hiyerarşisi yıkılırsa, bu insanların bir şeyler yapmaları için motivasyonsuz kalmalarına neden olmakla kalmaz aynı zamanda onları aşırı kafa karışıklığı ve depresyona sürükler. “Değer” hayatlarından çıkarsa bunun sonucunda insanlar bir miktar ya da tamamen nihilist olurlar ya da ideolojilere bel bağlarlar ve boşluğu katı ideolojilerle doldurmaya çalışırlar.

Nietzsche’nin buna alternatifi ise insanların kendi değerlerini kendilerinin yaratması idi. Übermensch (süper insan) fikri bunun sonucudur ve süper insan dinin düşüşü ile değersiz kalan evreni aşarak kendi değerlerini bilinçli bir şekilde yaratacak insandır.

Burada problem şu ki insanın kendi değerlerini bilinçli bir şekilde yaratabileceği o kadar bariz değil zira değerlerin bilinçli bir şekilde yaratıldıkları bariz değil. Benim düşünceme göre bu noktada psikanalistler, felsefi tartışmaya ya da en azından Nietzsche’nin gözlemlerine evrilen tartışmaya çok şey katabilirler. Freud piyasaya çıktığında, bilinçaltı fikri piyasadaydı ama Freud bunu diğerlerine göre çok daha somut bir şekilde resmileştirdi. Freud’un teorisi oldukça biyolojiktir. Freud’un teorisi hem biyolojik hem de sosyaldır ama id’in varlığı önermesi, bilincinizin kesinlikle kendi evinizin efendisi olmadığına işaret ediyordu. Freud’un bu kadar eleştirilmesinin birçok nedeni var ama bunlardan bir tanesi, bugün insanların Freud’un radikal önermelerini veri kabul etmeleri.

Eğer parlak bir düşünürseniz ve en radikal varsayımlarınız ve düşünceleriniz toplumun tamamı tarafından veri kabul edilmeye başlarsa, hatalarınızdan başka bir şey akılda kalmaz ve bunlar göze batar.

Yani Freud'un hatalarına odaklanmak çok kolay çünkü onun esaslı fikirlerinin tamamını zaten hazmettik. Sanırım bugün bu sınıfta, motivasyonlarınızın bilinçli olmamasını büyük bir sürpriz olarak algılayan kimse yoktur. Bunu son 20 yılda psikologlar bile itiraf ettiler. Bilişsel bilinçaltı diye bir şeyden bahsediyorlar ve bence bu Freud'a referans vermemek için uydurdukları bir kavram. Ayrıca Freud'un bilinçaltı nosyonu, bilişsel bilim adamlarının bilinçaltı nosyonundan çok daha sofistike. Zira Freud bilinçaltısını bilişsel şemaların veya süreçlerin değil de canlı varlıklar gibi olan parçalara ayrılmış kişiliklerin işgal ettiği bir yer olarak görüyordu. Bilinçaltınızda canlılar mı var? Diye sorabilirsiniz. Soru ile karşılık vereyim: Siz canlı mısınız yoksa canlı değil misiniz? Siz canlısınız ve yaşayan alt parçalardan oluşuyorsunuz. Bu alt parçalar birer makine değiller ya da en azından bizim makine deyince anladığımız şekilde makine değiller. Bunlar parça parça alt-kişilikler ve bunların her birinin kendi dünya görüşleri, rasyonelleştirme şekiller, duygusal yapıları ve hedefleri var. Bu nedenle mesela aç kaldığınızda dünyayı aç bir insanın gözünden görüyorsunuz ve yemek hakkında düşüncelere boğuluyorsunuz. Duygusal tepkileriniz yemeğe ulaşip ulaşamamanızca belirleniyor. Bu, doğanın kendi ihtiyaçlarını size canlı bir varlık olarak dayatmasıdır.

Freud için bu id idi ve Freud id'in gerçekten ilkel ve antik bir şey olduğunu düşünüyordu. Bu düşünce ise onu Jung'dan ciddi şekilde ayıran şeydi. Bence Jung, evrimsel psikoloji açısından çok daha doğru bir görüşe sahip. Bence düşünceleri inanılmaz derecede derin bir şekilde biyoloji üzerine kurulu olan Jung'a, bir düşünür olarak gereken önem verilmedi. Jung dikkate değer biriydi zira tarih ve tarih ile insan ruhunun ilişkisi kavramları uzun bir tarih sürecini kapsıyordu. Modern tarihçiler ve evrimsel psikologlar daha yeni "derin zamandan bahsediyorlar. Dünyanın 4 milyar yıllık tarihi ve 3 - 3.5 milyar yıllık canlı yaşamının tarihi bir şekilde önemli.

Avrupalı felsefeciler için Avrupa'nın antik tarihi 500 ya da 2000 yıl öncesine uzanıyordu ama Jung bundan çok daha eski bir tarihe bakıyordu. Jung için ruhumuzun kökleri derin bir şekilde biyolojimizin içindeydi ve buradan ortaya çıkan bir özellikti. Freud'un bilinçaltı

kavramı ise anlaması güç bir kavramdır zira iki parçadan oluşur. ID, en eski motivasyonlarımızın kaynağıydı ve Freud daha çok saldırganlık ve cinsellik motivasyonlarına konsantre oldu. Daha yaşlı zamanlarında ölüm dürtüsüne de konsantre oldu ama bu ikisine konsantre olmasının nedeni bunların en merak uyandıran motivasyonlar olmaları değildi. Freud bunların insanların düzgün bir şekilde sosyal dünyaya entegre etmekte en çok zorlandıkları motivasyonlar olduklarını düşünüyordu. Freud bunların büyük ihtimalle bastırılmış ve bu nedenle de az gelişmiş ve olgunlaşmamış olduklarını düşünüyordu. Bence bu makul bir sav ama modern insanların yeme motivasyonunu da bunlara eklemesi gerektiğini düşünüyorum. Zira Freud zamanından beridir çoğunlukla cinsellikle alakalı patolojilerden çok ama çok yüksek oranlarda yemek yemeyle ilgili patolojilere geldik.

Freud'un bilinçaltının bir parçası bu ve buna dolaylı bilinçaltı diyebiliriz. Freud'un bilinçaltının diğer parçası ise bunların ima ettiği şeylerden hoşlanmayıp bunları bastırdığınızda başınıza gelen şeylerdi. Bunlar birbirlerinden farklı bilinçaltıları zira biri sizin deneyiminize bağlı ama diğeri bağlı değil.

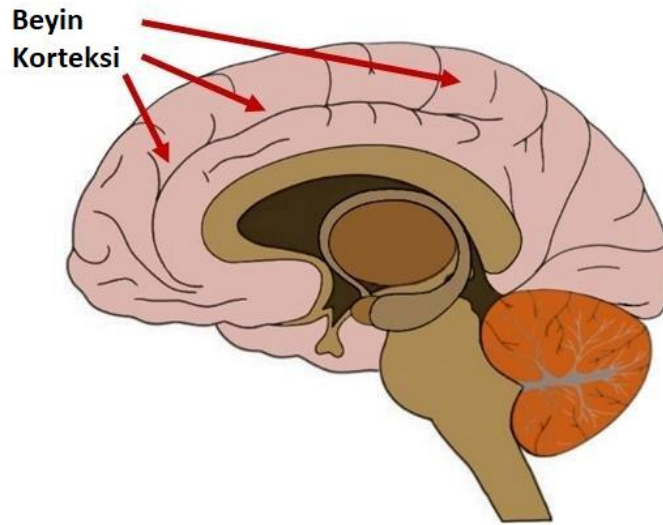
Jung'a Id'in derin arkeoloğu diyebilirsiniz. Freud id hakkında ilkel terimleriyle düşünüyordu ve Freud'un id'i kızgın ve kontrol dışı bir hayvandı. Ama Jung bilinçaltının çok daha sofistike, birçok açıdan varlığınızın bilinçli tarafından çok daha sofistike, bir şey olduğunun farkına vardı. Bilinçaltı sizin adaptasyonunuzu anlayamadığınız şekilde yönlendirdi. Sizin adaptasyonlarınızı yönlendirme ve anlayışınızın yapısını belirleme şekilleri evrensel yani biyolojiktir ve ilkel biyolojik dürtü kavramının ima ettiğinden çok daha sofistikedir.

Örneğin Jung'un perspektifinden bakarsak, antik çağlarda yaşayan insanların tanrı olarak gördüğü şeylerin dürtüsel sistemin temsilleri olduğunu görebiliriz. Jung'un kolektif bilinçaltı dediği şey Freud'un id inin yerine geçer. Mesela Romalıların savaş tanrısı Marsı ele alalım. Savaş tanrısı diye bir şeyin olma nedeni nedir? Ya da aşk, daha doğrusu cinsel çekimin hatta daha da doğrusu cinsel arzunun esiri olmanın tanrıçası Venüs. İnsanlar bu fenomenleri neden tanrı olarak düşündüler? Shakespeare insanların tanrıların oyununu oynadıklarını söylerlerdi. Bunu şöyle düşünebilirsiniz: Siz mi daha yaşlısınız yoksa saldırganlık mı?

Siz sadece 23 yaşındasınız ama memelilerdeki biyolojik saldırganlık sistemi ve onun öncülleri on milyonlarca yıllık. Saldırganlık sisteminin sizi değil de sizin onu kontrol ettiğinizi düşünüyorsanız, doğanız hakkında tamamen hayal aleminde yaşıyorsunuz. Siz onu kontrol etmiyorsunuz. Sizin yaptığınız tek şey onun sizi kontrol edeceği noktanın yakınına bile gitmemek. Savaşlara katılan askerler mesela bu noktaya gidiyorlar ve oradan Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile geri dönüyorlar. Zira kendilerini yapabileceklerini hayal bile edemeyecekleri hiper-saldırgan şeyler yaparken görüyorlar.

Ya tanrıça Venüs? Birine aşık olduğunuzda bu sizin tercihiniz mi? Bu bir tercihe benzemiyor zira tercih olsa oldukça yıkıcı ve aptalca bir tercih olurdu. Aşk sıklıkla insanın hayatını darmadağın eden bir şey. Bir varlık tarafından sahiplenilmek gibi ama sizi ele geçiren şey nedir? Bu dinamik ve canlı bir sistem ve bir anlamda ölümsüz. Bu nedenle de geçmişte onu tanrıça olarak kavramlaştırmışlar. Aşk fenomeni karmaşık bir biyolojik sistemin kendini dışa vurumu ve sizden çok ama çok önce de vardı ve sizden çok ama çok sonra da var olacak. Aşk kendisini sizin varlığınızda gösterdiğinde, sizi ele geçiriyor ve siz en derinden ne istiyor olursa olsun onun istediklerini yapıyorsunuz.

Modern insanlar beyinlerinin korteks tarafının en son evrimleşen tarafı olduğu için bilincin buradan kaynaklandığını düşünürler. Bu muhteşem korteks evrildiği için bunu bilinç ile ilişkilendirirler ama bilincin korteks ile ilişkisini tam olarak bilmiyoruz. Fakat şunu biliyoruz ki bilinç korteksten çok daha eski bir fenomen.



Modern insan, insan beyninin en karmaşık ve sofistike parçalarının beyin korteksi içinde olduğuna inanır. Beyin korteksi insanlarda (vücut büyüklüğüne oranla) çok büyüktür ve evrimsel olarak en yeni sistemdir. Aynı zamanda beyin korteksi bizim dil ile iletişim kurmamız ya da soyut düşünmemiz gibi fonksiyonlarımızı yönetir.

Ama biyolojik perspektiften daha farklı şekilde de düşünebilirsiniz. En yeni sistemin en sofistike sistem olduğunu nereden biliyorsunuz? Neden en eski sistem en sofistike sistem olmasın ki? Sizin mesela egemenlik hiyerarşisi içindeki yeriniz kavramının ardındaki sistem 300 milyon yıllık ve 300 milyon yıldır orada olmasının sebebi, ne yaptığını çok iyi biliyor olması. Bu beyin alanı sizi spesifik olarak insan yapan beyin alanlarından çok daha eski ve beyninize o kadar işlemiş vaziyette ki üzerinde neredeyse hiçbir istemli kontrolünüz yok. Mesela bu nedenle bir insan depresyona girdiğinde, kendi egemenlik statülerini bildiren sistem onların düşük statülü olduğunu sinyalliyor. Bu bazen doğru zira bazen insanlar aslında depresyonda değiller fakat hayatları berbat durumda. Gerçekten de egemenlik hiyerarşisinin dibindeler ve bu depresyon ile aynı şey değil.

Bu sistem bazen yanlış çalışıyor. Aslında oldukça yetkin, anlamlı ve doyurucu bir hayat yaşamak için gerekli her şeye sahip gibi görünen ve hayatta iyi bir yerde olan insanlar da felaket bir depresyon içinde olabiliyorlar. Bu durumda ise egemenlik hiyerarşisi sayacı, aslında orada olmamalarına rağmen sanki bu insan egemenlik hiyerarşisinin dibindeymiş gibi davranıyor.

Bence bu, klinik depresyonun iyi bir tanımı. Bence antidepresanların kimi insanlarda işe yarayıp kimi insanlarda işe yaramamasının nedeni de bu. Eğer siz gerçekten egemenlik hiyerarşisinin dibindeyseniz sizin işinize yaramayacaktır. Nasıl işe yarayabilirler ki? Depresyonda değilsiniz, hayatınız berbat! Bu ikisi aynı şey değil. Bunların arasındaki farka dikkat etmek gerekli. Eğer işsizseniz ve evinizi kaybetmek üzereyseniz ya da belki üstüne eşiniz sizi terk etmek üzere ve çocuklarınız sizden nefret ediyorsa, antidepresanların bu durumu düzeltme ihtimali yok. Tamam, eğer sizin duruma tepkiniz yanlış ve dürtüsel hareket edip daha saldırgan davranıyorsanız ve modunuz düşükse antidepresan size yardımcı olabilir ve antidepresan sizin belli bir bilişsel kontrolü yeniden ele almanızı ve bu durumdan çıkış için plan yapabilmenizi sağlayabilir. Ama sadece bir ilaç olarak, sizi bu yıkıcı, karmaşık ve darmadağın durumdan çıkaramaz.

Eğer hayatınız aslında iyiye ama kendinizi çok kötü hissediyorsanız, antidepresanın size yardımcı olma ihtimali çok yüksek. Zira ilaç bir anlamda sizin egemenlik hiyerarşisi sayacınızı yeniden ayarlayacak ve sizin yetkinlik seviyenize uygun bir yere getirecektir. Sizin isteyeceğiniz şey de budur.

Biliyorsunuz, özdeğerinizin¹⁴ olması gerektiği söylenir. Ben “özdeğeriniz” olmalı lafına aptallık diyorum. Bu, birçok açıdan inanılmaz bozuk bir düşünce zira özdeğer (self esteem) temel kişilik faktörleri olan bazal duygusal dengesizlik ve dışadönüklük ile negatif olarak ilişkili. Özdeğeri düşük olan insanlar içine kapanık ve yüksek seviyede negatif duygulara sahiptirler. Bu karakter özelliği benzeri fenomene özsaygısı düşük demenin herhangi bir faydası varmış gibi görünmüyor.

Peki ne kadar özdeğerinizin olması lazım? Bu cevaplama çok zor bir soru zira eğer çok fazla özdeğeriniz varsa bu sizi narsist yapar. Ben bu soruyu, sizin kendi özdeğerinizin yaklaşık olarak sizin toplumunuzun üyelerinin gözündeki değerinize eşit olması lazım diye cevaplayacağım. Biliyorsunuz aileniz ve toplumunuz, en azından kısmen de olsa sizin yetkinliğiniz üzerinden sizi yargılıyorlar. Gerçekte olduğunuzdan daha yetkin olduğunuzu düşünmemelisiniz. Ve aynı zamanda gerçekte olduğunuzdan daha az yetkin olduğunuzu da düşünmemelisiniz. Ne kadar yetkinseniz, o kadar yetkin olduğunuzu düşünmelisiniz. Bu bazen sizin hiç yetkin olmadığınız anlamına gelebilir zira ne yaptığınızı zerre bilmiyor olabilirsiniz ve bazen de bu sizin çok yetkin biri olduğunuz anlamına gelebilir. Bunu biraz daha karmaşıktırır ise sizin kendinizi sadece şu an kim olduğunuzla değil, ileride kim olabileceğinizle de değerlendirmenizin gerekliliği. Eğer egemenlik hiyerarşisinde aşağılardaysanız, mesela hayatın daha başındaki genç insanlar genellikle böyledirler, potansiyeliniz ve ileride olabileceğiniz kişi dengeyi sizin lehinize değiştirecektir.

Jung ruhun derinlikleri ile ilgileniyordu. Jung için bilinçaltı bastırılmış deneyimlerin, olgunlaşmamış ve kızgın biyolojik sistemlerin depolandığı yer değildi. Jung’a göre bilinçaltı, bilincin altında yatan yapıydı.

¹⁴ Self-esteem Türkçe’ye özgüven olarak çevrilse de öz-saygı anlamına gelir. birebir çevirisi "düşük özsaygı", "düşük özhürmet" yada "düşük öztakdir" olarak çevrilebilir.

Jung’a göre bilinçli bir şekilde açığa çıkan insan deneyimi, altta yatan ve her ne kadar başka hayvanlarla bir dereceye kadar paylaşılsa da insana özgü davranış kalıplarınca şekilleniyordu. Bunun tepesinde ise, kısmen altta yatan davranışların temsillerinin sonucu olan, imge ve sembol temsilleri alemi bulunuyordu. Bunu şöyle düşünebilirsiniz: Biz insan gibi davranıyoruz ve insanoğlu var olduğundan beridir insan gibi davranıyoruz. Ve memeliler var olduğundan beridir de memeliler gibi davranıyoruz. İnsanlar oldukça özeller zira biz sadece eyleme geçmekle kalmıyoruz aynı zamanda eyleme geçişimizi gözlemleyip bu eylemleri temsil edebiliyoruz.

Jung’a göre yüz binlerce belki de milyonlarca yıl boyunca, belli bir insan davranışı kümesini sürekli ortaya koymanın sonucu olarak, bu davranış kalıplarınının temel kalıplarını, imge ve sembol formunda ifade eden bilişsel bir aparat geliştirdik. Bu neden böyle oldu? Bir açıdan bakarsanız bu çok bariz. Drama (tiyatro) nedir? Drama, belli davranış kalıplarınının soyut bir temsilidir. Bir film izlemeye gittiğinizde yaptığınız şey budur. Oyuncuların, karakteristik davranışlarını sergilemesini izlersiniz. Bu tür dramalarda, karakteristik ve yarı eşsiz davranış kalıplarınının sergilendiğini gözlemleyebilirsiniz. Mesela, bir kötü adam vardır ve bu kötü adam kovboy filmlerinde siyah şapka giyer. Bir filme gittiğinizde daha başından kimin kötü, kimin iyi olduğu bellidir. Siz de iyi ve kötü adamlar arasındaki ayrımı önceden kabul edilebilir bir ayırım olarak kabul edersiniz.

Mitoloji, Arketipler ve Arketip Eylemler

Bu konuda Jung “arketiplerin eylemleri” derdi. Bu hikayelerin altındaki arketip, düşman kardeşler arketipidir. Mesela Habil ve Kabil hikayesi¹⁵ gibi. Habil ile Kabil’in hikayesi Eski Ahit’te Yaratılış kitabında geçer. Bu arada bu hikaye yaratılış mitinden hemen sonraki ikinci hikayedir ve gerçek insanlarla ilgili ilk hikayedir. Adem ile Havva Tanrı tarafından direkt yaratılmışlardır ama Habil ile Kabil bir anne babadan doğmuş insanlardır. İlk erkek kardeşlerdi. Sonra bir tanesi kıskançlıktan delirdi ve diğerini öldürdü. Bu Batı’nın tek tanrılı

¹⁵ Tanah’da ve Eski Ahitte, Habil ve Kabil/Kayin, Adem ve Havva’nın ilk iki oğludur. İlk doğan Kabil bir çiftçi, kardeşi Habil ise bir çobandır. Her ikisi de kendi ürünlerinden Tanrıya adaklar sunmuşlar, ama Tanrı Habil’in adaklarını daha fazla kayırmıştır. Bunun üzerine Kabil Habil’i kıskanarak ona karşı kin beslemiş ve sonunda onu öldürerek insanlık tarihinin ilk cinayetini işlemiştir. Tanrı da onu kıyamete kadar dünyada dolaşmakla cezalandırmıştır.

dinlerinin temel hikayeleri arasına koymak için oldukça sert bir hikaye. İnsan ruhunda aktif halde bulunan ikiz kardeşlerin olduğu fikri ve bu fikrin birbirine öldürücü derecede karşıt kardeşler şekilde kavramlaştırılması. Bu hikayenin kaybolup gitmemesinin nedenlerinden biri, oldukça güçlü ve şok edici bir hikaye olması. Hikaye o kadar güçlü ki, tarihin derinliklerinde kaybolamaz. Çünkü bu hikaye “gerçek”. Bu o kadar gerçek ki, çoğu film ve tiyatro oyununda bir kötü adam ve bir de iyi adam var. Peki arketipler neler olabilirler? Arketipler kusursuz iyi adam ile kusursuz kötü adamdır.

Jung, koyu Hristiyan bir çevrede yetiştiği için Hristiyanlıktan çok etkilenmişti. Bazı birinci dereceden akrabaları rahipti ve Hristiyan dininin içine işlediği bir atmosferde büyümüştü. Bu nedenle de düşüncesi Hristiyanlıktan büyük oranda etkilenmişti.

Jung, Eski Ahit’in düşman kardeşler arketipi versiyonu olan Habil ile Kabil, Hz. İsa ve şeytan gibi arketiplerdi. Tanım gereği şeytani simge, insanlarla ilgili korkunç ve kötü olan her şeyin simgesidir ve bir arketiptir. Şeytandan daha kötü bir şey düşünemezsiniz yani şeytan bir nevi üst sınırdır. Bir filme gittiğinizde, kötü adamın şeytan arketipinin kısmi temsili olduğunu görürsünüz. Ya da kötü adamları, arketipin değişik parçalarının temsilleri olarak görebilirsiniz ki bu şekilde arketipi sürekli izlenebilecek şekilde yeni ve ilginç kalabilir. Zira sinemada aynı kötü adamı defalarca seyretmek istemezsiniz. Arketip şeytanı değişik ve akla gelen her açıdan, akla gelen her durumda keşfetmek istersiniz. Ve aynı şekilde iyi arketipini de değişik açılardan ve akla gelen her durumda keşfetmek istersiniz.

Bunu yapma nedeniniz, prensipte ve motivasyonunuza bağlı olarak, negatif arketipin hayatınıza etkilerini kontrol edebilmeyi ve pozitif arketipin hayatınızdaki temsillerini açığa çıkarmayı öğrenmektir. Bu nedenle de filme gittiğinizde iyi adamın kazanmasını istersiniz. Aynı nedenle, genel olarak bir filmi izlerken, kendinizi iyi adamla özdeşleştirirsiniz. Bir örnek vereyim. Oğlumu küçükken film izlemeye götürürdüm ve yaşına göre fazla yoğun diyebileceğim filmler de izlerdik. Korktuğu zaman ona “gözünü kahramandan ayırma” derdim. “Korkma, bu gerçek değil” demezdim. Zira bir filmin, normal hayattan daha gerçek olduğunu kolayca savunabilirsiniz. Yoksa neden film izleyesiniz ki? Film, normal hayatın önemsiz ayrıntılarından arındırılmış halidir. Eğer önemsiz olanların temsillerini ayıklarsanız, neden kalan şeyin daha gerçek olmadığını düşünesiniz ki. Kurgu, gerçek

hayattan daha mı gerçektir? Cevap olarak şöyle sorayım : Soyut, gerçeklikten daha gerçek midir? Birçok durumda daha gerçektir. Mesela bazı insanlar, matematik temsillerin, fenomenlerin en gerçek halleri olduğunu düşünürler. Eğer siz veya toplumunuz matematik konusunda güçlüyseniz, bu size ve toplumunuza çevrenizi kontrol edebilmek için muazzam bir güç verir. Yani soyutlamaların gerçek olmadığı fikri gerçekten de aptalca bir fikir. Kurgunun gerçek olmadığı fikri de gerçeğin ne olduğu konusunda bir akıl karışıklığına işaret ediyor. Bir film, zamana yayılmış karakteristik davranış kalıplarının bir temsilidir. Film, bu temsillerin az çok yararlı ve aslına uygun şekilde damıtılmış halleridir. İnsanlar, muhteşem kurgu hikayeler ile ikinci sınıf kurgu hikayeler arasında ayırım yapabilirler. Shakespeare örneğin, arketiplerin dış çizgilerini keşfetmek ve bunu karmaşık, gerçekçi ve kullanılır şekilde temsil etmek konusunda bir dahiydi.

Jung'a göre temel davranış kalıpları vardı ve bunlar insanların tipik davranış kalıplarının temellerini oluşturuyorlardı. İnsanın içinde, bu kalıpların temsillerini içeren bir sistem evrildi ve bu da bizim temel kalıpları anlayabilecek şekilde evrilmemize neden oldu. Diğer hayvanlar bunu yapamazlar zira bir özbilince sahibiz. Özbilinç sadece kendinizin ayrı bir varlık olarak var olduğunuzun farkında olmanız anlamına gelmez. Özbilinç sadece bilinçli bir farkındalık değil bir bilgi durumudur. Elinizin altında, temsillerin soyut bilgisiyle dolu devasa depo var. Ve bu, on binlerce yıl boyunca oluşmuş bir depo. Bu depo, kolektif eylemler sonucunda oluşmuş bir bilgi hazinesi.

Nesiller boyunca birbirimize anlattığımız ve birçoğu tarih öncesinden gelen hikayelerimiz var. Bildiğim kadarıyla elimizdeki hikayelerin hepsi Mezopotamya kaynaklı ve bildiğimiz en eski Mezopotamya hikayelerinden biri de bir kahramanlık öyküsü. Tanrı Marduk, olağanüstü bir ejderha ile savaşıyor ve onu parçalara ayırarak evreni yaratır. "Ah şu Mezopotamyalılar! Evrenin bir ejderhanın parçalarından yaratılması ne demek ki?" diyebilirsiniz. Bu aslında biraz anlatı karmaşıklığı katılmış Piagetçi bir fikir.

Dünyayı nasıl "yaratırsınız"? Bilinmeyene meydan okursunuz ve onu bilinene dönüştürürsünüz. Ya da henüz keşfedilmemiş sahalara meydan okursunuz ve onları keşfedilmiş sahalara dönüştürürsünüz. Peki bilinmeyen ya da henüz keşfedilmemiş saha tam olarak nedir? Bilim Adamlarına sorarsanız oralarda keşfedilmemiş yerler olduğunu

ve bu yerlerde topraktır, kayadır, vs. somut maddeler olduğunu söylerler. Ama orada olan tam olarak bu değil. Bu sizin zaman diliminize bağlı.

Bir hayvan ya da çok eski çağlarda yaşayan bir insan, eğer kendi bilgi alanının ya da kendi sahasının sınırları dışına çıkarsa, kendisini paramparça edip yiyecek bir şeye rastlama ihtimali çok yüksekti. Bilinmeyenin temel doğası, sizi paramparça edip yemektir. Bu nasıl bir gerçek diye sorabilirsiniz. Afrika savanlarında evrim geçirdiğimiz ve günümüz modern dünyasına değil de o çevreye adapte olduğumuz konusunda konuşan evrimsel psikologları bilirsiniz. Bu insanlar, bugünkü dünya ile o dünya arasında çok büyük bir fark olduğunu söylerler. Bence bu oldukça menfur bir teori. Öncelikle sadece savanlara adapte olmadık zira ondan daha uzun süre boyunca ağaçlarda yaşıyorduk ve orada evrim geçirdik. Ve ağaçlarda yaşarken birçoğumuz yılanlara yem olduk. Bilinmeyenin genellikle korkunç, sürünge bir canavar şeklinde temsil edilmesinin nedenlerinden biri de budur. İnsan, daha doğrusu insanın bilinçli tarafı ise Mezopotamyalılar tarafından bir tanrı şeklinde temsil edilirdi. Aslında tanrılar hiyerarşisindeki en yüksek tanrı olarak temsil edilirdi ki bu dahice bir fikir. Mezopotamyalılar dinsel dramalarında, insanın en yüksek yeteneğinin, bilinmeyi bilinçli bir şekilde gözlemleyen ve ondan yeni bir şeyler yapan kapasiteleri olduğu sonucuna vardılar.

Bu Piagetçi bir fikir. Piaget bilgiyi hakikat koleksiyonundan ziyade bir süreç olarak görmemiz gerektiğini söylerken bundan bahsediyordu. Süreç nedir? Anlamadığın şeye meydan oku. Daha önce kimsenin gitmediği yerlere cesaretle git. Uzay Yolu¹⁶ mesela. İnsanların mitolojilerini sistemleştirmelerine bir örnek. Bu seri mitoloji dolu ve giriş beyanı, ebedi bir kaşifin beyanatı olarak bir mitoloji. Bu arketip bir fikir.

Ama atalarımız için savanlarda büyük tehlike oluşturan o şeyler bizim için hala tehlike oluşturuyorlar mı? Normalde bu soruyu hayır, artık aslanların arasında yaşamıyoruz diye cevaplarlar. Ama bunun nedeni bu insanların kategorileri yanlış tanımlamaları. Aslan, bilinmeyen korkunç yaratık kategorisinin bir alt kategorisi. Siz de insanlık tarihindeki herkes gibi, bilinmeyen korkunç yaratıklarla çevrilisiniz. Eskisi gibi olmasa da hala temelde hastalıkların tehdidi altındasınız ve yine temelde ölümlü bir yaratıksınız. Çevrede

¹⁶ Star Trek.

hala sizin için yırtıcı ve tehlikeli olan şeyler var ve eninde sonunda öleceksiniz. Yani savanlardan çıktığımızdan beridir çevrenin büyük oranda değiştiği fikri bir kategori tanımlama hatasından kaynaklanıyor.

Mitolojik karakterler, bazıları sosyal olan, çok uzun bir zaman dilimi süresince var olmuş ve duyularımızla algılama kapasitemizi aşan çevresel varlıkları temsil ederler. Mesela bu temsillerden birisi ulu babadır ya da bilge ve yaşlı erkek. Ulu baba ya da bilge ve yaşlı erkek ise temelde egemenlik hiyerarşisinin temsilidir. Egemenlik hiyerarşisini duyularınızla algılayamazsınız ama egemenlik hiyerarşisi vardır ve gerçekten oradadır.

Yine mesela ulu ana figürünü ve özellikle anne figürü çiftini ele alalım. Birçok arketip figür bir pozitif ve bir negatif çift şeklindedirler zira karmaşık bir çevrede kendisini bir canlıya gösteren her şey, bir eliyle verirken bir eliyle de alır. Doğa mesela cömert, nazik ve tüm bilginin kaynağıdır ama aynı zamanda doğa kanser, sıtma hastalığı, ölümcül parazitler gibi korkunç ve öldürücü şeylerdir. Siz bu ikisiyle de yaşamak zorundasınız. Toplum ise ulu baba figürü ile temsil edilir. Ulu baba da bir eliyle verirken bir eliyle alır. Şu an sosyal yapılar tarafından sağlanmış rahat ve cömertçe doğadan korunan bir sınıftasınız. Ama sosyal yapılar bir yandan da tiranlığa, zorbalığa ve otoriterliğe eğilimlidir. Bu sistemler sizi hem baskı altında tutarlar hem de sizin gelişmeniz için gerekli çevreyi sağlarlar. Yani ulu baba figürü de iki taraflı bir arketiptir.

Bir de birey vardır. Bir yandan dikkate değer ve muhteşem ama bir yandan da 20. yüzyılda milyonlarca insanın sergilediği o korkunçlukları sergileyebilen bir yaratıktır. Bunlar birer arketipler. Tabii çok daha fazla arketip var. Mesela sonunda bir hazine ya da bakire kazanabileceğiniz yırtıcı sürüngen arketipi yani ejderha var. Bu da çok temel bir arketip temsil. Jung bu arketipin en eski simya metinlerinde özellikle de “ouroboros”, kendi kuyruğunu yiyen yılan, şeklinde yer aldığını gördü. Bu, madde ve ruhun birleşik halde bulunmasının temsidir. Zira yılan maddedir ve yılanın üstündeki kanatlar, ejderha, ise ruhtur. Yan gerçekliğin temel ögesi, madde ve ruhun bir arada bulunduğu bir birleşim halidir ve insanın temel ödevi ise bu bilinmeyen yaratığın doğasıyla hesaplaşmaktır.

Eski uygarlıkların bilinmeyi, hem madde hem de ruhsal olan bir sürüngen canavar ile temsil etmelerinin nedenini düşünün. Öncelikle, bilinmeyen tehlikelidir ve onun kurbanı olabilirsiniz. Yani bu tehlikeyi temsile yansıtmanız lazım.

“Bilinmeyen gerçekten bu mu?” Bu sizin gerçek derken ne demek istediğinize bağlı. Darwinci perspektiften bakarsan, bilinmeyi bundan daha iyi kavramlaştıramazsın.

“Ama bu onu gerçek yapmaz ki?” Emin misiniz? Darwinci süreçlerden çıkarılmış temsillerden daha gerçek bir şey var mı? Darwinciler bu soruya “hayır” diye cevap vereceklerdir.

Peki neden hem madde hem de ruh. Bunu Piagetçi perspektiften bakarak anlayabilirsiniz. Zira bilinmeyenle karşılaştığınızda, madde dünyası ile ruhsal dünyayı birbirinden ayırırsınız. Ruhsal dünya ise psikolojik dünyadır. Yani bilinmeyenle karşılaştığınızda onun bir kısmını madde dünyasına çözümlersiniz ve onun bazı diğer öğelerini ise psikolojik olarak içselleştirirsiniz.

Bunu daha kolay anlayabileceğiniz şekilde anlatayım. Bilinmeyen ile karşılaştığınızda, karşılaştığınız şey bilgi örüntüleridir (kalıplardır). Bu bilgi örüntülerinin bir kısmını içselleştirirsiniz ve bunu mesela bir şeyi tutmak için kavradığınızda bile yaparsınız. Zira siz tutup kaldırmak istediğiniz şeyin şeklini (elinizle) taklit ediyorsunuz ve bu şekilde de onun yapısını benliğinize katıyorsunuz. Yapısalcı bakış açısından siz bilinmeyi keşfederken hem dünyayı inşa ediyorsunuz hem de kendinizi.

Yani bilinmeyen, hem ruhsala hem de maddeye devşirebileceğiniz şeydir. Ve tehlikelidir. Yani bilinmeyi yırtıcı bir sürüngen olarak temsil etmek tamamen mantıklı bir şey. Bu nedenle zaten bu temsil çok uzun yıllardır var ve kaybolmuyor.

Kahraman Mitolojisi ve Pinokyo

Jung’un temel katkısı, kahraman mitolojisi analizidir. Bu onun düşüncesinin temel ögesidir. Bunun Nietzsche ile ilgisi de temel olarak şöyle: Nietzsche’ye göre dinsel sistemler çöktüğünde, kendi değerlerimizi yaratmamız gerekecekti. Ama Jung, değerlerin

kaynağının insan ruhu¹⁷ olduğuna inanıyordu. Yani olay yeni değerler yaratmak değil, içimizde uyuyan ve içkin değerleri yeniden keşfetmekti.

Siz tüm bunları zaten biliyorsunuz. Sadece bunları bildiğinizin farkında değilsiniz. Edebi ve tarihi anlamıyla eğitilmek demek, zaten bildiğiniz şey anlayabilmenizi sağlamak demektir. Çünkü siz eğer bunu anlamazsanız, sizin bunu bilen ve eyleme geçiren bir parçanız, sizin kişiliğinizi ve bilinçli tarafınızı oluşturan parçanız ile zıtlasma halinde olacaktır. Bu da sizi zayıf, kendi içinde bölünmüş biri yapacaktır.

Siz bu bilgiyi kendinize katmak için elinizden geleni yapıyorsunuz. Çok uzun bir tarih boyunca, bunu sembolik olarak eyleme geçirdiğimiz ve varsayımları sorgulamadığımız sürece, görünen o ki her şey yolunda gidiyordu. Ama biz artık o noktayı geçtik. Artık atalarımıza fayda sağlayan koruyucu yapıların bizi de aynı şekilde korumasını istiyorsak, onların ne anlama geldiğini bilinçli bir şekilde anlamamız gerekiyor. Jung'un yapmaya çalıştığı şey buydu. Jung derin dini temsilleri yeniden canlandırmak, deyim yerindeyse diriltmek, ve insanlar kendilerini onlara göre ayarlasınlar diye bilinçli hale getirmek için çalıştı.

Size Pinokyo¹⁸ filminden bir sahne göstereceğim. Bu daha önceki kişiliğin çökmesinin ve o kişiliğin kaotik bir varoluşa çözülmesinin sonucu olarak derinlere, yeraltı dünyasına yapılan bir yolculuğun hikayesi.

Pinokyo filmi, 2. Dünya Savaşı dünyayı sararken piyasaya çıktı ve şimdiye kadat gördüklerim arasında bireylerin faşizme yönelme motivasyonunun en iyi temsillerinden birini de içeriyor. Zevk adası ile ilgili sahnelerden bahsediyorum. Hikayeyi hatırlayın. Kukla (Pinokyo) gerçek bir çocuk olmaya çalışıyor. Çünkü başlangıçta bir kukla ve ipleri başka bir şeyin elinde. Jung'a göre ipler insanın alışkanlık şeklinde varoluşunun elinde. Sizin ipleriniz başka bir şeyin elinde. Otonom olduğunuz fikri bile başka bir şeyin güdümünde düşündüğünüz bir şey.

Jung'a göre iplerinizin kimin ya da neyin elinde olduğunuzu bulup, onun sizi yönlendirdiği yönde gitmek isteyip istemediğinize karar vermeniz gereklidir. Pinokyo hikayesinde de

¹⁷ Psyche.

¹⁸ 1940 yapımı Disney animasyon filmi.

olan budur. Pinokyo bir kukla ama “iyi baba” tarafından yapılmış bir kukla zira Geppetto iyi bir zanaatkar ve iyi bir baba. Yani Pinokyo, ipleri iyi bir kuklacının elinde olan bir kukla. Ama biraz özerklik kazanır kazanmaz, ipleri şeytani arketiplerin eline geçiyor. Filmin en kötü karakteri filmin bir yerinde boynuzları ve parlak kırmızı suratıyla şeytanın ta kendisine dönüşüyor. Öyle korkunç bir şeye dönüşüyor ki, Pinokyo’yu yoldan çıkarmaya çalışan tilki ve kedi, onu görünce dehşete kapılıyorlar. Bu ikili küçük küçük suçlar işleyen kötü bireyler ama kendi iplerinin aslında kimin elinde olduğunu gördükleri zaman dehşete düşüyorlar.

Pinokyo değişik günahkar ayartmalara kapılıyor ki bunlardan biri de Freudçu ayartma yani bir birey olmak yerine hastalıklı ve zayıf biri olarak kalma isteği yani Odip kompleksi ile alakalı bir problem. Bir başka ayartma da Pinokyo’ya yaşam problemlerini çözmesi için sahte ün, oyunculuk, öneriliyor. Bunun almanı ise birinin gerçekte olduğundan çok daha değerli görünmesini sağlayacak, aldatıcı ve sahte bir persona¹⁹ inşa etmesi. Yani filmde olgunluğa doğru girilebilecek iki patolojik yol anlatılmış. Bunlardan birincisi sahte birisi olmaktır ve ikincisi de tüm patolojilerinize aşırı değer vererek bağımlı biri olmaktır.

Pinokyo’ya filmde bir patolojik varoluş şekli daha sunuluyor: kısa vadeli, fevri ve yıkıcı oyunlardan başka bir şey yapmamak. Bu da zevk adasında sunuluyor. Ama Pinokyo zevk adasına gittiğinde adanın, zevk peşindeki kuklaları anıran köle eşeklere çeviren şeytani güçler tarafından yönetildiğini görüyor. Pinokyo bundan kaçıyor ve bunu da bilinmeyene atlayarak yapıyor. Biz ise onun erkekliğe geçiş ritüelini buradan itibaren izleyeceğiz²⁰.

Ne olduğunu tahmin edebilirsiniz. Pinokyo Zevk Adasındaydı ama her şey korkunç bir hal aldı. Bundan kaçmak için suya atladı ki bu kaosa dalmanın eşdeğeridir. Yani kaos, patolojik tiranlıktan kaçmanın yoluydu. Burada ruh, olgunlaşmanın peşinde iken başa çıkamayacağı, ulu babanın tiran tarafına, bir engele çarpıyor. Bunun üzerine eve geri koşuyor yani yeniliyor. Kahramanın ilk defasında yenilmesi, kahraman hikayelerinin tipik bir özelliğidir. Kahraman genellikle ya korkunç ulu baba ya da korkunç ulu anne ile karşılaşır. Jung buna, personanın geri çekilerek restorasyonu der.

¹⁹ Jung’a göre insanın sosyal dünyaya yansıttığı maskesi (Persona latince maske demek)

²⁰ Şuradan itibaren: <https://youtu.be/vSz2js25y7c?t=1597>

Belki de siz mutlu mesut bir ergensiniz ve evinizde her şey yolunda gidiyor. Ve sonra dışarı çıkıp bir yetişkin olarak yaşamaya çalışıyorsunuz ama başarılı olamıyorsunuz. Ve evinize geri döndüğünüzde mutlu bir ergen gibi davranmaya çalışıyorsunuz. Ama artık bir ergen değilsiniz. Artık mutsuz bir yetişkinsiniz. Ve eğer mutlu ergen moduna geri dönerseniz, bu hem sahte hem de patolojik. Eve geri dönemezsiniz. Bu da literatürdeki tipik motiflerden biridir.

Bu hikayeyele ilgili ilginç şeylerden birisi, hikayedeki cırcır böceğinin isminin Jiminy Cricket²¹ olması. Bunun baş harfleri J ve C. Bu Jesus Christ (İsa'yı temsil ediyor ve aslında Jiminy Cricket Güney Amerika'da bazı yerlerde Jesus Christ yerine hafif aşağılayıcı bir örtmece olarak kullanılıyor²². Hikayedeki cırcır böceği Pinokyonun bilinci.

Peki Jesus Christ için kullanılan hafif aşağılayıcı bir örtmece neden babasını bir balinanın karnından kurtarmak için suya atlayan bir kuklaya rehberlik eden cırcır böceğine isim olarak veriliyor? Bunların herhangi biri neden oluyor? Bunun cevabı da sizin neden olduğunu bildiğiniz ama ne bildiğinizi ve neden bildiğinizi bilemediğiniz. Ama size mantıklı gelmesi ise Jung'un bakış açısından sizin arketip seviyede çalıştığınızı gösteriyor. Bunu anlayabiliyorsunuz.

Mesela size cırcır böceği karakterinin neden bir böcek olduğunu anlatayım. Sizi rahatsız eden şeyleri²³ temsil ediyor ki siz de bir şey beni rahatsız ediyor, canımı sıkıyor dersiniz. Sizi rahatsız eden şeylerle ilgili bir şeyler yapmanız lazım. Zira bu sizin şuurunuzun size seslenmesidir. Bu bir anlamda kaderin kendisini bilinçaltı bir dürtü olarak ortaya çıkarması. Bu beni rahatsız ediyor demek, eğer yapabiliyorsanız o konuda bir şey yapmanız gerekiyor demektir.

Sizi rahatsız eden ve etmeyen bir sürü şey var. Ama neden sizi rahatsız eden şeyler sizi rahatsız ediyorlar da diğer şeyler rahatsız etmiyorlar? Bu zor bir soru ama potansiyel cevaplardan biri şu: Ruhunuzun daha fazla gelişmenize odaklanmış bir tarafı var. Jung

²¹ Cricket cırcır böceği demek.

²² Minced Oath, asıl kelimenin yarattığı fikir ayrılıklarını hafifletmek için kullanılan kelimeler. Mesela God yerine Gosh demek ya da hell yerine heck demek.

²³ Bug kelimesi İngilizce'de böcek demek ama "to bug" aynı zamanda rahatsız etmek, canını sıkıkmak anlamına gelen bir fiil.

buna öz benlik (self) derdi. Bu, sizin olabileceğiniz her şeyin toplamı gibi bir şey. Bu bir açıdan garip bir varlık zira kısmen zaman içine yayılmış potansiyel içeriyor. Sizin potansiyel toplamınızın size şimdi - şu anda seslenme şekli, önünüze “sizin” probleminiz olan şeyler koymaktır. Bu şeyler kendilerini “sizin” probleminiz olarak takdim ederler ve bunu da sizi rahatsız ederek yaparlar. Ve siz, sizi rahatsız eden şeyleri düzeltme işine girişerseniz, sizin kişiliğinizi daha da genişletecek yolu bulursunuz.

Burada Pinokyo’ya olan da bu. Filmle ilgili ilginç olan ve filmi oldukça karmaşık hale getiren şeylerden birisi, cırcır böceğinin deyim yerindeyse İsa’nın avatari olması. Cırcır böceği de her şeyi Pinokyo gibi öğrenmek zorunda. Bu çok harika ve sofistike bir şey. Bunun anlamı şu: Size rehberlik eden bir şuurunuz ama siz onunla bir diyalog kurmadan hem siz hem de şuurunuz olgunlaşmamış kalıyor. Şuurunuzla bilinçli bir diyalog kurmanız ve zaman içindeki gelişiminizi sağlayacak şekilde etkileşime geçmeniz lazım. Bu sizi bir kukla olmaktan ve sizi tuz madenlerinde köle olmaktan başka bir işlevi olmayan anıran eşeklere çevirecek güçlerden kurtaracak şey.

Her neyse. Pinokyo evine geri döner ama bu bir işe yaramaz. Biz filmi buradan itibaren izleyeceğiz.²⁴

Tamam, şimdi bu sahnede ne oldu. Birçok gerçeklik seviyesinde, aynı anda birçok şey oldu. Bu arketip hikayelerin karakteristik özelliğidir. Bir seviyede, Pinokyo eve geri dönmek için artık fazla yaşlı. Artık eve, babasına geri dönemez zira kısmen artık babasını aşmış vaziyette. Artık babanızın size yardım edemeyeceği şeyler var ve bunun sebebi de durum hakkında sizden daha fazlasını bilmiyor ve size yardım edemez. Babanın bilgisi burada sınırlarına ulaşıyor. Bu, kişisel seviyede olan şey.

Kişisel ötesindeki seviyede yani daha derin arketip seviyesinde olan şey ise Pinokyo’ya olan şey, Nietzsche’nin 19. Yüzyılın sonunda açıkladığı şey. Geppetto, Pinokyo’nun yaratıcısıydı. Ama artık öldü, artık yok. Pinokyo’nun ruhu bozuldu ve bu konuda ne yapabileceğini bilmiyor. Bunun üzerine eve dönüyor. Aile evine ya da geleneğine dönüyor. Ama orada hiçbir şey bulamıyor. Peki sonra ne oluyor? Bu da sizin hiçbir

²⁴ <https://youtu.be/vSz2js25y7c?t=1620>

problem hissetmeden yutacağınız bir şey. Parıltılı, altından bir güvercin geliyor ve ayaklarının dibine bir not bırakıyor.

Bunu hatırlamayabilirsiniz ama güvercinin geldiği yıldız, mavi periyi temsil ediyor. Filmdeki mavi peri ise, bilinmeyenin pozitif ögesi. Bunun anlamı ise, babanız öldüğü ve geleneğiniz size hiçbir sunmadığı için umutsuzluk içindesiniz ve tam bu anda, bilinmeyenin pozitif tarafı, eğer yeterince dikkat ederseniz size nereye gitmeniz gerektiği ile ilgili bir mesaj verecektir. Bu da sezgidir ya da ilginizin bir şeye, ne olduklarını tam olarak anlayamadığınız güçler tarafından otomatik olarak yönlendirilmesidir.

Aktif bilinçaltı fikrini gerçekten anlama yolunda mücadele etmeye başlamanın yollarından biri, neye ilgi duyduğunuzu sizin kontrol etmediğinizi anlamaktır. Peki bu siz değilseniz ne? Bu problem hakkında yeterince düşünürseniz, Jung'un neyden bahsettiğini anlamaya başlarsınız. Çünkü bunu kendi hayatınızda da anlamaya başlarsınız: sizi bir varlık olarak yönlendiren şeyler, sizin bilinçli bir şekilde seçtiğiniz şeyler değiller. Aslına bakarsanız bunlar sizin istesenez bile bilinçli olarak seçebileceğiniz şeyler değiller. Bunlar başka kuvvetlerin yönetimindeler.

Hikayeye dönelim. Güvercin, Pinokyo'nun ve cırcır böceğinin önüne bir mesaj bırakır. Mesajı cırcır böceği okur. Bu sizi rahatsız eden şey (bug) ile aynı fikir: cırcır böceği burada yorumlamayı yapan varlık. Peki şimdi ne öğrendik. Tanrı, ya da yaratıcı baba tanrı, aslında Nietzsche'nin dediği gibi ölmedi. Ama garip bir şekilde hayatta ve korkunç bir yaratığın midesinde, okyanusun dibinde. Pinokyo, gidip onu bulmaya karar veriyor. Bu arada bu aslında sizin üniversitede yaptığınız şey.

Üniversiteye geldiğinizde hissettiğiniz tüm o kaos, belirsizlik ve şüpheden sonra yapmaya çalıştığınız şey, ölü babayı okyanusun derinliklerinden diriltip getirmek. Ve eğer bunu yapabilirsiniz, bir kukla olmayacaksınız ama eğer yapmazsanız bir kukla olacaksınız.

Burada şuur ikili bir rol oynuyor. Pinokyo genellikle şuurundan önde ve lider rolünü üstleniyor. Aralarındaki diyalog bölük pörçük ve ikisi de tam olarak ne yaptıklarını bilmiyorlar. Ama şu durum oldukça paradoksal bir durum. Pinokyo beyin ambelesi geçiriyor ve eğer kendi ergenliğinizi hatırlarsanız bunun ne olduğunu anlayabilirsiniz. Ve cırcır böceği burada iki şeyi birden yapıyor. Bir yandan bunun ne kadar korkunç ve

tehlikeli olacağı konusunda Pinokyo'yu uyarıyor ve bir yandan da onu bu maceraya hazırlıyor ve onun yanında bu maceraya çıkıyor. Bu oldukça komik. Burayı izleyin.

Pinokyo okyanusun derinliklerine gidip canavarı sora sora aramaya başlıyor. Ama okyanusun derinliklerinde yaşayan canlılara canavarı sorar sormaz, varlıklar ondan kaçıyorlar. Canavar, “kendisine isim verilemeyecek olandır”. Buna yaptığınız okumalarda rastlamışsınızdır. Bu canavar, hakkında konuşulamayacak kadar korkunç bir şeyi temsil ediyor. Sonunda Pinokyo sadece okyanusun dibine gitmekle kalmıyor, okyanusun en derin yerine, en korkunç şeyin uyuduğu yere, gitmek zorunda kalıyor.

Peki Geppetto balinanın karnına nasıl girdi? Filmde bu açıklanmıyor. Ama size bununla ilgili bir şeyler anlatabilirim. Eğer tarihi geleneğinizi bir kişilik olarak kavramlaştırırsanız, mesela diyelim ki yasalar ve gelenekler bütünü olarak kavramlaştırırsanız, bu şey canlı değil. Tam tersi ölü zira bu geçmişten meydana gelen bir şey. Bu şey ölü olduğu için, yeni bir şey ile gelemmez. Yeni bir şey ile karşılaştığında durur. Geppetto'ya olan buydu. Bilinmeyeni simgeleyen bu varlık tarafından yutuldu ve nasıl dışarı çıkacağını bilmiyor. Zira bildiği hiçbir şey, yani tarihin bir bilgi birikimi olarak ürettiği hiçbir şey, temel problemle başa çıkmak için yeterli değil. Bu, bu bilgi birikimi faydasız anlamına gelmiyor. Kukla nasıl baba olmadan kayboluyorsa, baba da kukla olmadan kayboluyor. Bu, sizinle tarih, sizin tarihiniz, arasındaki ilişkidir. Tarih üzerinde çalıştığınızda, geçmişte olan olayların kayıtları üzerinde çalıştığınızı düşünebilirsiniz ama bu doğru değil. Üzerinde çalıştığınız şey, bir varlık olarak sizin ortaya çıkmanıza neden olan koşullardır. Ve siz tarihinizi anlayabileceğiniz her şekilde anlamadan, tamamlanmamış bir varlıksınız. İlerlemek için yeterince bilgiye sahip değilsiniz.

Aynı şekilde sizin, deyim yerindeyse ölü babalardan oluşan kültürünüz, siz olmadan ilerleyemez. Zira siz onun gözlerisiniz. Tanrı Horus'u anlatan bir Eski Mısır öyküsü vardır. Bu öyküde Horus, ölü babasını ona bir göz vererek diriltiyor.

Yani Geppetto bu balinanın karnından yardım almadan çıkamıyor.

Burada oldukça sofistike bir şey oluyor. Bunu birçok seviyede aynı anda anlatmam lazım. Burada Geppetto aç. Balina her ağzını açtığında, karnına bir sürü balık doluyor. Bunu kafanızın bir köşesine koyun.

İsa'nın en eski temsillerinden birisi balıktı. Tüm takipçileri balıkçıydı. Hristiyan kültürünün temelindeki mesih figürü ile, derinlerden yüze çıkarılan şeyler fikri arasında ilginç bir ilişki var. Filmin bu kısmında olan şu ve bu çok muhteşem bir şey: Geppetto balık avlamaya çalışıyor. Zira balinanın karnından çıkabileceğini düşünmüyor ve biraz balık yesem iyi olur diye düşünüyor. Yani Geppetto'nun artık dışarı çıkabilme ümidi kalmamış. Sonra balina bir balıkmış gibi Pinokyo'yu yutuyor. Pinokyo burada balık kategorisine konuluyor ve film boyunca bu Geppetto'ya birkaç kere olan bir şey. Yani filmde birkaç kere Pinokyo'yu balık sanıyor. Bir anlamda Geppetto insanı gün içinde besleyen balık ile Pinokyo'nun temsil ettiği şeyi ayırt edemiyor. Pinokyo'yu balık yerine balıkçı olarak düşünebilirsiniz. Eski bir deyim vardır: "Bir insana balık verirseniz onu birgün beslersiniz. Ama ona balık tutmayı öğretirseniz onu hergün beslemiş olursunuz." Yani bir şeyi elde etme yeteneğine sahip olmak, o şeyin size verilmesinden daha önemlidir.

Geppetto'nun problemi aç olması değil, balinanın karnından dışarı çıkamaması. Avladığı şey, yemek için değil kendisine dışarı çıkmasına yardım etmesi için. Ama Geppetto, en yakın çözüm ile - karnını doyurmak -, daha uzun vadeli probleme - balinanın karnından çıkmak - çözüm arasındaki farkı ayırt edemiyor.

Tam bu sırada balina bir sürü balıkla beraber Pinokyo'yu yutuyor. Geppetto ise balıkları tek tek avlarken Pinokyo'yu da yakalıyor. Pinokyo Geppetto'ya sesleniyor ama Geppetto ona sessiz olmasını ve balık avlarken dikkatini dağıtmamasını işaret ediyor. Ama Pinokyo'nun orada olduğunu anlayınca - uyanınca - dönüp Pinokyo diye bir balığı kucaklıyor. Sonra Pinokyo'yu görüyor ve bundan sonra artık balinanın midesinde yaşayacaklarına karar veriyor. Burada yine onun körlüğü fikri var. Kör zira ölü geçmişten oluşuyor.

Daha sonra Pinokyo üzerinde oldukları gemiyi parçalayıp yakarak bir yangın başlatıyor. Yangın balınayı deli ediyor ve onları dışarı atıyor ve daha sonra ateş soluyan bir ejderhaya dönüşerek onlara saldırıyor.

Buradaki alt öykü şu: Bir şeyi yapmayı öğrenmek, o şeyden sadece yararlanmaktan iyidir. Pinokyo, yeni şeyler yapabileni simgeliyor. Pinokyo bir kahraman. Ve kendisini ve babasını balinanın karnından kurtaracak bir strateji için eldeki düzenin bir kısmını

parçalamaya - gemiyi parçalayıp yakmaya - hazır. Filmin önümüzdeki beş dakikasında olan da bu (Pinokyo'nun balının ağzından girip Geppetto tarafından balık gibi tutulmasından sonraki sahne).

Bütün bu karmaşık probleme çözüm sağlayacak varlık bu sahnede geliyor. Ama konuşması uygun değil ki bu ergenliğin temsili. Bir sürü anlaşılmaz şey söylüyor ve belli açılardan bozulmuş vaziyette. Bunun anlamı şu: siz kukla statünüzden uzaklaşarak olgunlaştıkça, sizi her açıdan bozan ve sizin de bu bozulmaya katkı sağladığınız toplumla etkileşirsiniz ve ne kadar bozuk olursanız olun eğer doğruyu söylemek ve vizyon için fedakarlık kapasiteniz olduğu sürece gelişirsiniz. Bu oldukça umutlu bir mesaj zira Pinokyo hiç de mükemmel bir yaratık değil. Ama yeterince iyi olabilir.

Burada, insanların ulu baba arketipi ile ilişki kurmaya neden isteksiz olduklarına dair bir ipucu da görebiliyoruz. Zira arketip bir mükemmelliktir ve birey ise her zaman patolojik kusurlara sahiptir. Bunun farkına varmanın utancı ki burada Pinokyo'ya olan da budur, insanların bu ilişkiyi kurmasını engellemek için yeterlidir. Bunun anlamı tam olgunlaşmak için, tarihsel olarak belirlenmiş potansiyelinize göre ne kadar kusurlu olduğunuzun farkına varmanız lazım. İnsanlar genellikle daha kolay olan, yarı şiirsel, ideolojik sistem eleştirisi yapmayı tercih ederler. Ama sistemin sizden daha kusurlu olma ihtimali oldukça düşüktür. İnsanlığı yaratan tüm o tarihsel süreci eleştirmeden önce kendi eşek kulaklarınızdan ve kuyruğunuzdan kurtulmaya baksanız daha iyi olur.

Burası da ilginç. Pinokyo ateş ustası haline geliyor. Demonic Males kitabının yazarı primatolog Richard Wrangham bir kitap²⁵ yayınladı. Wrangham bu kitapta ateşin kökeni hakkında konuşuyor ve Wrangham'a göre ateşi 2 milyon yıl önce kullanmaya başladık. Ateşi kullanabilmeye başlamamız bizim yemekleri pişirebilmemize olanak verdi. Yemekleri pişirebilmemiz ise bağırsak uzunluğunun ksalmasına ve beynin büyümesine olanak verdi. Şempanzeleri düşünün. Tam bir koltuk patatesi²⁶ gibiler. Şekilleri yukarıda ince, aşağıya doğru kalın (ters üçgen). Bunun sebebi şempanzelerin, bulabilseler et de yemelerine rağmen, günde 8 saat yaprak yemeleri. Günde sekiz saat sürekli çiğnemeleri gerekiyor zira yapraklar hem çok sertler hem de çok fazla besleyici değiller. Yani

²⁵ Catching Fire: How Cooking Made Us Human

²⁶ Couch potato, TV karşısında abur cubur yiyip şişmanlayan kişi

şempanzeler günde 8 saat hiçbir beyin gücü harcamadan öylece yaprak çiğnemek zorundalar. İnsanlar ise 2 milyon yıl önce ateşi buldular ve et pişirebildiler. Et inanılmaz bir enerji kaynağıdır ve pişirdikten sonra sindirimi kolaydır. Ateşin kullanımının sonucu ise bugünkü halimizdir. Upuzun bir sindirim sistemi yerine vücudumuza göre çok büyük bir beyni besleyebiliyoruz.

Pinokyo burada ateşe hükmediyor. İlk başta ateşi belki yemek pişirmek için kullanmadık ama ateşe hükmetmemiz, tüm teknolojik gelişimimizin çıktığı noktadır. Bu sahneye şöyle bakabilirsiniz ki bu da ilginç: Pinokyo ateşe hükmediyor ve ateş de balınayı canavara (ejderhaya) dönüştürüyor. Teknolojik ilerlememiz doğayı kızdırıyor diye eski bir fikir var ve burada onu görebiliyorsunuz. Buna gerçekten inanıyor musunuz diye sorabilirsiniz ama kaçınızın çevreci eğilimleri var? Çevreciler tam olarak bu söylemi takip ediyorlar. Zira hala ateşe hükmetmenin doğayı bozup bozmadığını ve bunun hepimizin sonu olup olmayacağını düşünüyorsunuz. Bunun için endişelenmek mantıklı ama ateşe hükmetmemek de bizim için çok kötü sonuçlara yol açacaktı.

(Balınanın Pinokyo ve Geppetto'yu dışarı attıktan sonra onlara saldırma sahnesinde) Pinokyo iki şeyden birini tercih edebilir: Birinci tercihi kendisini kurtarmak ki bu oldukça bencil bir tercih olurdu ve onu tarihsiz bir bireye çevirirdi. Zira babasıyla bir ilişkisi kalmazdı. İkinci tercihi de kendini riske atıp babasını kurtarmak ve başladığı süreci bitirmek. Pinokyo ikinci alternatifi seçer ve bunun sonucunda Pinokyo babasını kurtarır ama kendisi ölür. Babası onu eve getirir. Pinokyo babasını kurtarmayı seçtiği için doğanın çömert tarafı gelir ve sadece Pinokyo'yu diriltmekle kalmaz aynı zamanda onu gerçek bir çocuğa çevirir.

Nietzsche'nin sorusuna cevabın 1930'ların ortalarında piyasaya sürülen bir çocuk animasyonunda cevaplanmasını çok komik buluyorum. Bu birkaç şeye güzel bir örnek. Öncelikle arketiplerin nasıl çalıştığına güzel bir örnek. Aynı zamanda sanatçıların sürekli olarak keşif sınırlarında gezdiklerine de güzel bir örnek. Ve kendilerinin bile anlamadıkları şeyler keşfediyorlar.

Derinlik Psikolojisi: Carl Jung (İkinci Bölüm)

Ego ve Persona

Kendinizi Jungcu terimlerle nasıl kavramlaştırabileceğinize bakalım. Ben dediğiniz tarafınız, kabaca Jung'un ego dediği tarafınız. Bunu, psikofizyolojik varlığınızın en bireysel tarafı olarak görebilirsiniz. Bu açıdan bakarsanız birey ile kollektif arasındaki fark şöyle: siz bariz bir şekilde diğer insanlarla birçok ortak şeye sahipsınız. Vücut yapınız diğer insanlarla neredeyse aynı ve genetik zincirde geriye doğru birçok hayvanla da ortak özelliklere sahipsınız. Bu açıdan sizinle ilgili bireysel bir şey yok. Ama kendinizle en yakın şekilde özdeşleştirdiğiniz ve benzersiz gördüğünüz tarafınız, Jung açısından egodur.

Jung insan ruhunu (sayk), birçok ruhun barınabileceği bir yer olarak kavramlaştırdı. Bu ruhların her birini, Jungçu açıdan, insan saykında barınan bir alt kişilik olarak düşünebilirsiniz. Jung insan ruhunu, kısmen entegre edilmiş kişiliklerin gevşek bir koleksiyonu olarak görüyordu. Bu kişiliklerin her birinin kendi perspektifi, düşünceleri, duyguları, alışkanlıkları ve eylemleri vardı. Bunlar bir çeşit bütünlük şeklinde toplanmışlardı ve bu egoydu.

Egonun halka açık bir yüzü vardır. Jung dışarıya açık bu yüze persona dedi. Persona maske demek. Persona sakladığınız tarafınızdan ziyade diğer insanlara gösterdiğiniz tarafınızdır. Persona aynı zamanda bir dereceye kadar kendi egonuzun size görünürken aldığı şekildir.

Mesela siz saf biriyseniz, dışarı görünen yüzünüzün tam olarak siz olduğunu düşünebilirsiniz. Persona ve ego arasındaki farkı şöyle düşünebilirsiniz: Herkesin içinde söylemeyeceğinizi düşündüğünüz şeyler vardır. Bunları belki özel çevrenizde de söylemeyeceğinizi düşünüyorsunuz. Bu şeylerin bazılarının farkında olabilirsiniz ve bunlar persona ile alakalı değilken egonuzla alakalıdırlar. Bunlardan bazılarında ise siz bile haberdar olmak istemezsiniz. Jung bunları daha çok gölge (shadow) ile ilişkilendirdi.

Jung'un arketip yapılarını anlamamanın en iyi yolu, onları bazı yönlerden metafor olarak düşünmektir. Jung'un insan ruhunu persona, ego ve gölge diye üçe ayırmasının kullanışlı

olduğunu söyleyebilirsiniz. İnsan ruhunu başka şekillerde de parçalara ayırabilirsiniz ama bu şekilde parçalara ayırmanın belli amaçları var. Jung ruhu bu şekilde parçalara ayırmanın özellikle hem psikanalitik bakış açısından hem de tarihi bakış açısından oldukça faydalı olduğunu düşünüyordu. Arketiplere daha değişik şekillerde yaklaşabilirsiniz ama bu ilerlemek için yeterince faydalı bir yaklaşımdır.

İnsanların personaları genellikle zararsız ve sosyaldır. Eğer toplum içerisinde nasıl davranacağınızı bilmiyorsanız, bu sizin iyi imal edilmemiş bir personanız var demektir. Bazılarınız derin düşüncelere dalan ve çene çalmanın manasız olduğunu düşünen entelektüel insanlar olacaksınız. Bu düşüncenin kısmen yararı var. Felsefi açıdan çene çalmak gerçekten anlamsız bir aktivite. Ama çene çalmayı bilmiyorsanız bunun anlamı sizin gelişmemiş bir personaya sahip olduğunuzdur. Bu da sosyal etkileşimlerde, en azından bu etkileşimlerin başında, oldukça kötü olacaksınız anlamına gelir. Zira insanların sizinle hoşbeş etmenin ötesine geçmeleri için, onları medeni ve sosyal biri olduğunuza ikna etmeniz gereklidir.

Değişik durumlarda sıradan bir şekilde hoşbeş etme yeteneği persona sahibi olmanın bir parçasıdır. Bunun yararını küçümsemeyin. Zira buna ihtiyacınız var. Kariyerinizde ilerlerken kimseyi tanımadığınız ortamlarda bulunmanız gerekecek ve toplantının amacı birbirini tanımayan çok sayıda insanı tanıştırmak olabilir. Bununla alakalı bir sosyal kabiliyet var.

Jungculara göre eğer personanız yoksa siz tam bir felaketsiniz ama sadece persona da olmamalısınız. Ego kendisini persona ile özdeşleştirebilir ve insan kendisini sosyal hayatta gösterdiği yüzü olarak görebilir. Burada en azından Jungçu perspektiften problem şu: (A) İnsanlar personadan ve egodan çok daha fazlasıdır. (B) İnsanları salt persona ve salt egodan daha fazlası yapan şeylerin birçoğu, sosyal toplantılarda kabul edilebilir şeyler değildir.

Gölge

Mesela psikofizyolojik yapınız nedeniyle hepinizde saldırganlık kapasitesi var. Birçoğunuz, özellikle de daha fazla uzlaşmacı olanlarınız, saldırganlık kapasiteniz ya

kendinizi belli bir sosyal varoluşla özdeşleştirdiğiniz için az gelişmiştir, ya da uzlaşmacı eğilimler insan mizacı ile alakalı olduğu için sizde saldırganlık kapasitesi başka insanlardaki gibi güçlü değildir.

Bazılarınız, özellikle de sinirlerini kontrol edemeyen babaya veya ebeveynlere sahip olanlarınız, hayatınızın bir noktasında, saldırganlığın ve sinirlenmenin yanlış bir şey olduğu sonucuna varmış olabilirsiniz. Saldırganlığın ahlaken yanlış olduğunu düşünebilirsiniz.

İnsanlar psikoterapiye çok değişik nedenlerle geliyorlar. Bazılarının yeni bir çevreye ve kompleks koşullara adaptasyon gibi oldukça reel sorunları oluyor. Yine bazıları da oldukça fazla oranda negatif duygu ve düşünce dolu oluyorlar. Ama çok sık görünen bir neden de insanların itilip kakılmaları ve iyi gelişmiş bir kişiliklerinin olmaması. Bu kadınlarda daha çok rastlanan bir durum zira kadınlar hem mizaç olarak hem de sosyalleşme ile erkeklerden daha uzlaşmacılar. Bu durumda terapi sıklıkla girişkenlik / kararlılık eğitime döner. Girişkenlik eğitimi ise, gölgenin kişiliğe katılmasının davranışsal psikolojideki karşılığı gibidir.

Başkalarına karşı nazik olmayı varoluşun gerekli bir parçası olarak düşünebilirsiniz. Bunda doğruluk payı var. Aslına bakarsanız pek yok, zira bu dünyaya çok sığ bir bakış açısı gerektiriyor. Zira kibar çok sofistike bir kelime değil. Ama kullandığınız kelime bu olsa bile, kendinize karşı da nazik olmalısınız. Bu bazen sizin kendi istek ve arzularınızı, belli bir miktar çatışma yaratacak şekilde daha öne koymanız demek olabilir. Bu çatışmaya dayanabilmeniz için ise, içsel derin potansiyelinizin bir parçası olan saldırganlığınızın bir kısmını yüzeye çıkarmanız lazımdır.

Bunun biyolojik bakış açısından gerekliliği kısmen insanların genellikle çatışmadan korkmalarıdır. Korkmakta haklılar zira çatışma gerçekten bir belaya dönüşebilir. Ve öfke, korkuyu ketler. Eğer sizin iyi gelişmiş bir öfke kapasiteniz yoksa, korkunuzun üstesinden gelemesiniz ve kendiniz için dik duramazsınız ve ayak paspası olursunuz. Problem şu ki eğer yeterince tepelenirseniz, bu sizi kızgın yapar ve bu sizi agresif yapar. Ama bu agresiflik sinsi, yeraltından ve bir şekilde bilinçdışı bir saldırganlık olur ve açık pazarlıktan ve fikir alışverişinden çok daha az verimli bir saldırganlık olur.

Girişkenlik eğitimine ihtiyaç duyanlar için terapilerimde yaptığım şeylerden biri, kendi kızgınlıklarına dikkat etmelerini sağlamaktır. Kızgınlık genellikle gölgeye gitmek için iyi bir yoldur. Her şeyden önce kızgınlık oldukça yıkıcı bir duygudur. Çok faydalı bir duygudur ama çok yıkıcı olabilir zira öncelikle mağdur psikolojisinin yükselmesine ve ikincisi yeraltında intikam, çö gibi fikirlerin yeşermesine neden olur. Aynı zamanda kızgınlık, inatçı bir işbirliğine yanaşmamaya neden olur. Kendisinden yararlanıldığını düşünen kişi neden işbirliği yapmak istesin ki?

Gölge konusunda Jung'un fikrine göre, sosyal dünya bariz bir şekilde sizin barışçıl ve öngörülebilir davranmanızı ister. Kolay anlaşılır biri olmanızı ister. Fakat (A) barışçıl, öngörülebilir ve başkalarıyla kolay anlaşır olmak dışında erdemler de vardır. Erdemlerle ilgili bildiğimiz bir şey var ki eğer radikal uçlara taşınırlarsa birer kötülüğe dönüşürler. (B) Bunlar kesinlikle tek erdem değiller. Daha karanlık diye tanımlayabileceğiniz erdemler de vardır. Bunlar bir anlamda daha tehlikeli erdemlerdir. Zira bunlar eğer bilinçli bir şekilde uygulanmazlarsa oldukça yıkıcı olabilecek güçleri kullanırlar. Saldırganlık kesinlikle bunlara bir örnek.

Gölge hakkında, hayatınızda yol alırken üzerinde düşünebileceğiniz bazı kurallara değineyim. Kendiniz için pazarlık yapacağınız birçok durumla karşılaşacaksınız. Anlaşmaya hazır olmak ve saldırganlık perspektifinden bunun anlamı, kendiniz için en azından önemseydiğiniz bir insan için olacağı kadar dik durmalısınız. Başkalarına karşı nazik olma fikrindeki problem, sizi görmezden gelmesidir. Nazik oldukça zayıf bir felsefi terim.

Ama temel kural şu ki siz kendinizi, saygı ve bakım gerektiren kişiler listesine dahil etmelisiniz. Bu da demektir ki kendinizi savunmak istemelisiniz ve kendinizi savunmak için de "hayır" diyebilmeniz lazım. Bunu yapmak zorundasınız yoksa evet demeniz gerekir ve pazarlık yapamazsınız.

Hayır diyebilmek için de kendinizi, hayır demenizi sağlayacak strateji ve planlarla donatmanız lazım. Bağımlı olamazsınız. Dışarı çıkıp yeni fırsatlar aramaktan korkamazsınız. Ayağınızı yere sağlam basıp kendiniz için dik durmayı istemek

zorundasınız. Psikofizyolojik mirasımızın parçası olan derin kaynaklardan psikolojik enerji çekmeden de bunu yapmanız çok zor.

Jung’a göre persona ve ego vardır ve siz kendinizi persona ile tanımlayabilirsiniz. Eğer bunu yaparsanız, kültürün sığ bir kuklasına dönersiniz. Bir kukla olarak Pinokyo personaydı. Pinokyo’nun kendisi egoydu ama kukla olarak personaydı.

İdeoloji Sahiplenmesi

Bu arada, bir ideoloji tarafından ele geçirilmiş herkes personadır. Gerçi farkında olmasalar da bu insanlar aynı zamanda gölge tarafından ele geçirilmişlerdir. Bir insanın bir ideoloji tarafından ele geçirildiğini anlayabilirsiniz zira spesifik ideolojilerinin belli başlı aksiyomlarını bildikten sonra bu insanların ne diyeceklerini tahmin edebilirsiniz.

Herhangi bir ideolojinin 4 - 5 tane aksiyomu vardır. “Her şeyin sebebi ekonomik eşitsizlik” mesela bir aksiyom. “Başarı çok çalışmanın sonucudur” da bir diğer aksiyom örneği. Bunlar birbirlerine zıt olsalar da yeterince genel ifadelerdir ve böylece neredeyse her şeyi bunlarla açıklayabilirsiniz. Problem şu ki ideolojinin ele geçirdiği kişiyle konuşmadan bile bu açıklamanın ne olacağını tahmin edebilirsiniz. Biriyle konuşurken, o kişinin ideoloji yapısı aracılığıyla konuşmasından dolayı onun ne diyeceğini tahmin edebiliyorsanız, bu kişinin kendisini persona ile tanımladığını anlayabilirsiniz. Aynı zamanda oldukça hırçın bir gölge tarafından da ele geçirildiğini anlayabilirsiniz. Zira ideoloji tarafından ele geçirilmenin gölgesinin baskı ve ölüm olduğunu biliyoruz.

Psikanalistlerle ilgili ilginç şeylerden biri de, iyi bir şey gördüklerinde bunun karanlık tarafının da ararlar. Bu arada bunun tersi de geçerli. Yani ne zaman karanlık bir şey görseler bunun iyi tarafını da ararlar. Yani psikanalistlerin bir şeyi görünür haliyle kabul etmeleri çok düşük bir olasılıktır. Yani biri size gelip “ben iyi bir şeyin tarafını tutuyorum” dediğinde, psikanalist gibi düşünürseniz “peki nefret ettiğin şey nedir?” diye sorarsınız. Zira siz bir şey için mücadele ettiğinizi düşünüyor olsanız bile, motivasyonunuzun büyük oranda bir şeye karşı çıkmak olma olasılığı çok yüksek. Bu özellikle negatif duygularla mücadele ediyorsanız böyle zira negatif duygular, pozitif duygulardan daha güçlüdürler.

20. Yüzyılın büyük anti-ideoloğu George Orwell 1930'larda ya da 40'larda bir kitap yayınladı. İsmi The Road to Wigan Pier²⁷. Orwell Kuzey İngiltere'de kömür işçileri ile kalmaya gider. Bu kömür işçilerinin hayatı çok zordu. Bazıları çalışma yerlerine gitmek için her sabah ayakta duramayacakları kadar alçak tünellerde bir milin dörtte üçü kadar bir mesafeyi sürünmek zorunda kalıyorlardı. Bundan sonra orada 10 saat çalışıp aynı yolu sürünerek dışarı çıkıyorlardı. Orwell bu insanların çalışma koşullarını görünce dehşete düştü ve bu nedenle sosyalist bir organizasyon olan İngiliz Sol Kitap Kulübü (Left Book Club) için bir kitap yazdı. Ama Orwell bu kitaba ek olarak bunu okuyacak sosyalistlerin motivasyonunun fakir sevgisinden çok zengin nefreti olduğuna dair bir yazı daha yazdı. Bu oldukça ağır bir eleştiriydi ve Sol Kitap Kulübü Orwell'in kitabını yayınlamak bile istemedi fakat sonunda kitabı yayınladılar ve kitap oldukça meşhur oldu.

Bu kitap genel bir prensip ortaya koyuyor. Eğer kendinizi bir bakıma sosyal bir makine olan verili bir persona ile tanımlıyorsanız ve düşündüğünüz şeyler sayesinde iyi biri olduğunuzu düşünüyorsanız, iyi olmayan parçalarınızın nereye kaybolduğunu sorabilirsiniz. Kendinizi aziz ve sizin gibi düşünmeyen herkesi şeytanın ta kendisi olarak düşünüyorsanız, benliğinizin bir kısmını görmezden geliyorsunuz. Bu parçanız hiç de düşündüğünüz ya da inandığınız kadar iyi ya da yardımsever değil.

20. Yüzyıl tarihini Jung'un gözlükleri ile analiz ettiğimde, Sovyetler Birliğini ve Nazi Almanyasını karakterize eden barbarlıkların, azınlık ve oldukça kötü bir yönetici sınıfın tepeye çıkarak herkesi esir alıp onlara zorla korkunç şeyler yaptırmaları sonucu olduğuna dair fazla bir kanıt göremedim. Bence bu çok zayıf bir açıklama. Bence bu yanlış ve tarihi kayıtlarda bunun yanlış olduğunu açıkça gösteriyor. Doğu Almanya'da mesela insanların üçte biri hükümet muhbiriydi. Yani 6 kişilik bir aileniz varsa bu ailenin 2 bireyi sizinle ilgili hükümete bilgi veriyordu.

İnsanın yıkıcılık kapasitesine baktığınızda, kendinizin o kapasitenin bir aktörü ya da potansiyel aktörü saymıyorsanız, Jungcu perspektiften bakarsanız siz çözümün değil problemin bir parçasısınız. Bu, sizin suçlanmanız gerektiği anlamına gelmez. Zira suçlamanın başka birinden gelmesi yani mesela benim sizi potansiyel olarak şiddet

²⁷ George Orwell'in 1937 tarihli kitabı.

gösterebilecek biri olarak suçlamam lazım. Bu büyük bir hata. Ama kendinizi insanın kapasitesi alemine aşına olursanız ve kendinizi insan olarak görüyorsanız, kendinizi insanların yapma potansiyeli olan şeyleri yapma potansiyeli olan bir varlık olarak görmelisiniz.

İnsanlar birçok şeyi yapma potansiyeline sahipler. Bunların bazıları olağanüstü şeyler ve dünya üzerinde insanlardan daha dikkate değer canlılar yok. İnsanlar harika şeyler yapabilirler ama bunun karanlık tarafı ise insanların korkunç şeyler de yapabilecek olmaları. Fakat bu korkunç şeyleri sadece patolojik insanların yaptığı fikri o kadar da bariz değil. Aslında bu hiç de mantıklı bir varsayım değil.

Gölge Jung için çok önemliydi. Burada fikirler arketip hale geliyor. Jung, kralın şeytani ikiz kardeşinin, ya da başka bir deyişle tanrının²⁸ şeytani ikiz kardeşinin (Hristiyan teolojisinde şeytanın), insanlığın kötülük kapasitesinin gerçek bir temsili olduğuna inanıyordu. Jung eğer kendi kokuşmuş motivasyonlarınızın yeterince derinlerine bakarsanız, cehennemin kendisini ve ruhunuzun derinliklerinde cehennemin efendisini göreceğinize inanıyordu. Yani bu, korkakların yapabileceği bir yolculuk değil.

Jung sıklıkla new age²⁹ düşünürü olmakla itham edilir. Fakat new age düşünürleri daha çok “mutluluğunu kovalarsan ütopyaya ulaşacaksın” derler. Fakat Jungcular ve Jung’un kendisi new age düşünürlerinden oldukça farklılar ve insanın bireyselleşmesi yolculuğu ile ilgili söyledikleri çok farklıdır: “Eğer anlamlı olanı dürüst bir şekilde takip edersen, bu seni gerçekten de hiç gitmek istemeyeceğin bir yere götürür. Ve oraya gitmeden, diğer tarafta daha yükseğe çıkamazsın.”

Bu, aydınlanmanın önünde büyük bir engel. Zira aydınlanmanın bir bedeli var. Aydınlanmanın bedelinin arketip temsillerine bakarsanız, aydınlanma yolundaki insan aydınlanmadan önce çok ciddi hasara uğrar. Mesela Horus ve Osiris ile ilgili Eski Mısır hikayesine bakarsanız, şeytanın Antik Mısır’daki dengi olan Seth ile karşılaştığında, Horus bir gözünü kaybediyor. Aydınlanmak çok ciddi bir şey.

²⁸ Hristiyan inancından İsa peygamber değil tanrının oğlu olarak tanrıdır ve bir melek olarak tanrının oğlu olan şeytan da onun kötü “kardeşidir”.

²⁹ 1970’lerde Batı’da başlayan spiritüel ve dini akım.

Jung'a göre insanlık Nazilerin ve Sovyetlerin kendileri olduğunu, başkalarının, siz olmayan kimselerin problemi olmadığını anlayana kadar, 20. Yüzyılın salgını olan Nazi ve Sovyetler Birliği soykırımları ile karşılaşmaya devam edecek. Bu sizsiniz. Eğer siz olsaydınız, o şeyleri siz yapacaktınız. Siz “hayır ben orada olsam kahraman olurdum” diyebilirsiniz ama muhtemelen hayır. Zira bu kahramanlar çok ama çok azlar ve gerçekten bu insanlar gibi davranacağınızı düşünmek için çok sağlam sebepleriniz yoksa, öyle davranamayacağınızı ve davranmayacağınızı varsayabilirsiniz. Bunun getirdiği bir sorumluluk var. Sizin sorumluluğunuz, kim olduğunuzla ilgili kapasitenizi genişletmek ve ruhunuzun karanlık taraflarını kontrol etme ihtimalinizi arttırmaktır.

Size bununla ilgili birkaç örnek vereyim. Rousseau³⁰ adlı bir filozof var ve çoğunuz farkında olmasanız da Rousseaucusunuz. Rousseau şu savı ortaya attı: İnsanlar özlerinde iyilerdir ama kültür onları yozlaştırır. Yani insan temelde iyidir ve toplum onları bozar. Bu doğru ama sadece yarı doğru. Hobbes³¹ adlı bir başka filozof ise bunun tam tersini söyledi. İnsanlar vahşi ve kontrol edilemezlerdir. Eğer toplum insanların birbirleriyle etkileşimini kontrol edecek yapılar kurmazsa (bu açıdan Freud gibi düşünüyordu), sürekli birbirlerini boğazlayacaklardır.

Rousseau mu haklı yoksa Hobbes mu haklı? Öncelikle birbirlerine tamamen zıt şeyler söyleselerde ikisi de haklı. İkincisi dünyaya bakın ve bana daha çok Rousseaucu devlet mi var yoksa Hobbesçu devlet mi var söyleyin. Bunun cevabı bariz. Çoğu ülke, insanların acı çektiği korkunç, diktatörlüklerce yönetiliyorlar. İnsanların görece barışçıl ve verimli hayatlar sürebilecekleri kadar gelişmiş medeniyet seviyesindeki yer ise azınlıklar. Eskiden çok daha azdılar ve bugün daha fazlalar ve tanrıya şükür zamanla sayıları artıyor gibi görünüyor. Ama düzensiz ve vahşi olmak, düzenli, verimli ve özgür olmaktan daha kolaydır.

³⁰ Jean-Jacques Rousseau

³¹ Thomas Hobbes

Gölge Entegrasyonu

Jung, onunla karşılaştığınızda gölgenin parçalara ayrıldığına inanırdı. Siz onu ayırmaya başlayana kadar gölge, büyük, mat ve karanlık bir kütledir. Her biriniz gölgenin ne olduğunu söyleyebilirsiniz zira kendinizi davranışlarınızın yansıttığı kişi gibi görmemeye başladığınız zamanların farkına varmaya başlayabilirsiniz. Bunu özellikle de bastırmaya çalıştığınız ya da fikirlerini önemseydiğiniz kişilerin yanında iken gözlemleyebilirsiniz. Ama buna dikkat etmeniz lazım. Bu durumlarda söylediğiniz şeyi istediğiniz sonucu elde etmek için söylerken düşüncelerinizin sözlerinizden ayrıştığını görebilirsiniz. Gölge burada iki şekilde devrede. Birincisi, sözlerinizi ve davranışlarınızı dünyayı bilinçli bir şekilde manipüle etmeniz için sizi ikna ediyor ve bunun iyi bir fikir olduğunu söylüyor. Ama bu iyi bir fikir değil. İkincisi ise kafanızda düşüncelerinize karşı, zıt fikirler oluşmaya başlıyor.

Mesela kendinizi birine karşı aşırı kibar davranırken bulduğunuz zamanlarda, örneğin zorba bir patronun önünde bunu görebilirsiniz. Patronun zorbalık taktiklerine karşı kendinizi savunacak şeyler söyleyemeyeceğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Bunun sonucunda da o kişiyle etkileşim halinde değilken kendi fantezilerinizin içinde, kafanızdan o kişi ile ilgili birçok karanlık ve tehlikeli düşünce geçecek. Eğer bilinçli bir şekilde o fantezilerin kendilerini eyleme geçirmesine izin vererseniz, bunlar sizi çok karanlık yerlere, en azından sizin çok karanlık sayacağınız yerlere götürür.

Jung'un düşüncesi özünde şöyleydi: sizin kendinizle ilgili fikirlerinizle rahat bir şekilde uyum sağlamayan taraflarınızı ortaya çıkardıkça, kendinizle ilgili çok faydalı şeyleri de keşfedersiniz. Yani kendi kişiliğinizi oluştururken, kurunun yanında yaşı da yakıyorsunuz. Mesela hayatlarının başlarında kesinlikle sinirlenmeyeceklerine karar veren insanları ele alalım. Kızmak illa çöpe atmanız gereken bir şey değil. Bunun yerine kızgınlığı kendi kişilik aleminize taşıyabilirsiniz ve kendisini bilinciniz dahilinde ve açıkça söylenmiş bir şekilde dışarı vurabilir. Kızgınlık olmadan bir gücünüz yoktur. Bu da kimsenin sizden korkmasına gerek duymaması anlamına gelir.

Siz “zaten kimse benden korkmamalı” diyebilirsiniz ama buna Jung’un tepkisi “buna nasıl inanabiliyorsun?” olacaktır. Saygı duyulmak ile korkulmak arasındaki fark o kadar da açık değil. Şunu söyleyebilirim ki, eğer sizi korkutmak isteseler bile korkutamayacağını

düşündüğünüz insanlara saygı da duyamazsınız. Yani saldırganlık kapasiteniz olmadan herhangi bir saygı göremezsiniz. Bu, insanların sizden korkması gerektiği anlamına gelmez. Ama bu, saldırganlığınızı kişiliğinize yeterince entegre ederek, eğer isterseniz onların sizden korkmasını sağlayacak kapasitede olmanız gerektiği anlamına gelir.

Eğer bunu biraz düşünürseniz, ahlak açısından bu “herkese karşı kibar olmalısınız” savından daha mantıklı. Eğer herkese karşı, zayıf, zararsız, etkisiz ve başka çareniz olmadığı için nazikseniz, bu bir erdem değil. Bu sizin hiçbir şey yapamayacak, zararsız biri olduğunuz anlamına gelir. Zararsız ve erdemli aynı şey değildir. Bunun tam tersi aslında korkunç problemler yaratma kapasiteniz olduğunu ve bunu nasıl kullanabileceğinizi biliyorsanız ama dikkatle söze dökülmüş bir yola girerek bunu yapmamayı seçebiliyorsanız, ancak o zaman erdemli olma ihtimaliniz vardır. Deyim yerindeyse, günah işleme kapasiteniz yoksa, günah işlememenizin erdem ile alakası yoktur.

Eğer genç bir erkekseniz ve önüne gelenle yatmanın yanlış bir şey olduğunu düşünüyorsanız ama bunu yapma şansınız hiç olmadıysa, önünüze gelenle yatmamanızı erdemli biri olmanıza bağlayamazsınız. İyi bir Jung takipçisi, “tek yaptığınızın çaresizlikten erdem yaratmak” olduğunu söylerdi. Bu rasyonelleştirmeden başka bir şey değil. Erdem ile alakası yok. Eğer çekici biriyseniz ve bu çekiciliğinizi belli sınırlar içinde kullanmaya karar vermişseniz, bu bilinçli bir tercihtir ve tamamen farklı bir şeydir.

Jung, sosyal olarak kabul edilebilir bir kişilik yaratmaya çalışırken kurunun yanında yaşı da yaktığınızı söylerken, bunun iki cinsiyet için farklı şekillerde olduğunu söylüyordu. Jung’a göre açıkça cinsiyetlere ayrılmış bir toplumda yaşadığımız (ki bu oldukça modern bir olgu) için ödediğimiz bedellerden biri, erkeklerin klasik olarak feminen denilebilecek karakter özelliklerini gösterip geliştirmelerini engellemesi ve kadınların da klasik olarak maskülen denilebilecek karakter özelliklerini gösterip geliştirmelerini engellemesi. Jung’a göre gölgenin derinliklerinde, karşı cinsle alakalı kapasiteler gizlidir.

Örneğin erkekler ile kadınlar arasındaki mizaç farklarını biliyoruz. Bir erkek eğer gölgenin karanlıklarına attıkları bu kapasitelerini bulabilirlerse, daha merhametli ve itinalı olabilirler. Kadınlar da gölgelerinin derinliklerine attıkları kapasitelerini bulabilirlerse daha agresif ve

asertif olabilirler zira kadınlar gelişimleri esnasında bunları uygunsuz davranışlar diyerek gölgenin derinliklerine atmışlardır.

Bu, Jung'un insanları cinsiyet kimlikleri olmadan yetiştirmek gerektiğine inandığı anlamına gelmez. Jung için bu hiçbir zaman sorun olmamıştı. Jung'a göre bir kez sosyal olarak kabul edilebilecek kadar gelişmiş ve bireysel seviyede fonksiyonel bir karaktere sahip olduğunuzda, bu kişiliğinizi genişletme fırsatı bulursunuz ve gelişiminizin daha önceki evrelerinde yeterince sofistike olmadığınız için baş edemeyeceğiniz algı, davranış ve düşünceleri kendinize katabilirsiniz. Jung muhtemelen şöyle derdi: "Eğer erkekseniz, önce maskülen olmalısınız ve ancak sonra feminen de olabilirsiniz." Eğer kadınsanız tersi doğrudur. Ama eğer gelişiminiz dar ve kategorik bir cinsiyet kimliğinde biterse, varoluşunuzun aslında kullanabileceğiniz bazı öğelerinden mahrum kalırsınız ve bu da sizi güçsüz kılar.

Sonuçta gölge anima ve animus olarak ikiye ayrılır. Anima, erkeğin içindeki dişi, animus ise kadının içindeki erkektir. Jung bu kısmi ruhları, insanların davranışlarında gözlemleyebildiğini söylüyordu. Jung, bir erkeğin anima tarafından ele geçirilmesi ya da bir kadının animus tarafından ele geçirilmesi ile ilgili bazı davranışları açıklamıştı.

Eğer bir kadınla konuşuyorsanız ve bu kişi tüm önermelerinize sırf tartışma çıksın diye argümanlarla karşı çıkmaktan başka bir şey yapmıyorsa, Jung bunu animus tarafından ele geçirilmek olarak görürdü. Eğer bir erkekle konuşuyorsanız ve bu erkek ikinci derecede ve boş duygular tarafından irrasyonel bir şekilde ele geçirilmişse, Jung bu erkeğin anima tarafından ele geçirildiğini söylerdi.

Eğer bunlara inanıyorsanız ve dikkatli bir şekilde çevrenizi gözlemlerseniz, bu tür şeyleri siz de görebilirsiniz. Animus tarafından ele geçirilmiş biri ile karşılaştığınızda yapabileceğiniz en iyi şey çenenizi kapamaktır. Zira animus tarafından körüklenen tartışmanın amacı sizi tartışmaya çekmektir, tartışmayı kazanmak değil. Zira sizi tartışmaya çekerse, animus zaten kazanır.

Anima ve animus arketiplerinin gerisinde ise son arketip olan benlik arketipi vardır. Jung, sizin tamlik içindeyken olduğunuz şey olduğuna inanırdı. Bunu anlamak zor ama benliği, şu an olduğunuz ve şu andan itibaren olabileceğiniz tüm potansiyel kişilikler olarak

düşünebilirsiniz. Yani realite içindeki siz artı potansiyel olarak siz. Bu oldukça garip bir fikir zira modern ve ampirik insanlar olarak potansiyeli anlayamıyoruz. Potansiyel, tanım gereği henüz ortaya çıkmamış olan demek. Aynı zamanda potansiyel, ölçmesi ve kavramlaştırması zor bir şey. Ama aynı zamanda herkes, henüz gerçekleştirmedikleri potansiyelleri varmış gibi hareket ederler.

Jung, bunun karşılığı olan bir kategori geliştirdi ve bunun her türlü sembolik şekilde kendini ifade ettiğini düşünürdü. Mesela son 5 yıl içinde gördüğünüz birçok filmdeki bilge yaşlı adam ya da büyücü, bilge yaşlı adam arketipi. Jung, İsa'nın da benliğin bir arketipi olduğunu düşünürdü. Size neden böyle düşündüğünü biraz anlattım. Anka kuşu da benliğin bir arketipidir zira anka kuşu ölüp yeniden doğabilen bir şeydir. Anka kuşu bir şeyi bırakıp gidebilen ve yanıp gitmesine izin verebilen, böylece yeni bir şeyin doğmasını sağlayan tarafını temsil ediyor. Zira çoğunlukla, bir şeyin gitmesine izin vermezseniz, yeni bir şey elde edemezsiniz. Zira bildiğiniz bir şey, yeni bir şey öğrenmenizin önündeki en büyük engel olabilir. Bu karmaşık bir durum zira bildiğiniz şey eskiden çalışıyordu.

Örnek olarak 11 yaşındayken hayata çok iyi uyum sağlamış bir çocuk olabilirsiniz ama 15 yaşında hala 11 yaşında gibi davranamazsınız. Bu davranışları terk etmek zordur zira hem geçmişte işinize yaramışlardır hem de onları geliştirmek için büyük çaba harcamışsınızdır. Ama siz onların yok olmasına izin vermezseniz, yeni kişiliğiniz ortaya çıkamaz. Bu nedenle yetişkin biri olmak için, önce çocuk olmayı bırakmanız gereklidir. Bu bir şeyi feda etmeyi gerektirir ve aynı zamanda ebeveynler de bir şeyleri feda etmelidir. Zira ebeveynleriniz sizi birey olmanız için gerekli sorumlulukları almaya teşvik ederlerken, çocuk olarak sizin “ölmesine” izin vermeleri gereklidir.

Freud'un bu fenomen konusundaki gözlemi, birçok ebeveynin çocuğun “ölüp” yerine yetişkinin ortaya çıkmasına izin veremediğiydi. Bu özellikle çocukları ile sıkı bağlar geliştiren (bu bağımlılık da ima eder) annelerde karakteristik bir özelliktir ve bu da temelde, bir çok açıdan ödipal kompleks.

Şimdi size bunların bazılarını tekrar göstereceğim. Jung ile ilgili problem, ne demek istediğini anlamanın ya da bunları açıklamanın kolay olmaması. Jung'un kitapları zordur, gerektiğinden fazla zor olduğunu düşünmesem de zordur. Jung'un anlaşılabilir değil zor

olduğunu düşünüyorum. Aslına bakarsanız Jung, zordan öte korkutucudur. İnsanların Jung'u sevmemesinin birçok nedeni var ama en önde gelenleri muhtemelen zor ve korkutucu olması. Sanırım Jung'un bir entelektüel olarak kabul edilmesini yavaşlatan şeylerden biri de, öğrencilerinin çoğunun kadın olmasıydı. Önde gelen öğrencileri ve sonradan Jung'un fikirlerini geliştiren öğrencilerinin çoğu kadındı. Bu da muhtemelen Jung zamanında akademi dünyasında öne çıkmak için pek de kolay bir yol değildi.

Aslan Kral

Size Aslan Kral³² filminden bazı sahneler göstereceğim. Zira Aslan Kral arketiplerle dolu. İlk dikkat çekeceğim şey, izleyeceğiniz sahnenin³³ seher vakti meydana gelmesi. Seher vakti, güneşin yeniden ortaya çıktığı zamandır. Arketip perspektiften bakarsanız, seher vakti güneş, onu gece yok etmeye çalışan korkunç şeyle mücadelesinden yükselmektedir. Güneş sabah muzaffer bir şekilde yeniden yükselir. Yani bu bilincin şafağıdır. Güneşin bu karanlık mücadeleye batması, sizin uyuduğunuzda bilinçaltının karanlıklarına dalmanız fikri ile alakalıdır. Siz sabah sihirli bir şekilde bundan uyanırsınız ve bunu da güneşe paralel yaparsınız. Sizin için karanlık bilinçaltıdır ve bilinçaltı ile karanlık arasında sıkı bir ilişki vardır.

Jung insanların bu fikri dışarı yansıttığını söylerdi. Bu fikir insanların kafasının içinde vardı yani insanların kafasının içinde karanlık ve bilinçaltı birbirlerine sıkı sıkıya bağlıydılar. Sonra insanlar dünyayı açıklarken hayal güçlerini kullandılar ve güneşi bu terimlerle kavramlaştırdılar. Eğer hayal gücünün terimlerini analiz ederseniz, hayal gücünün yapısını anlamaya başlayabilirsiniz. Bilinç ve ışık aynı şeylerdir. Işık saçmak ve aydınlanmak aynı şeylerdir. Zira biz hem temel olarak görsel yaratıklarız hem de bilincimiz gün vakti açıktır. Yani yeni gün yeni bir başlangıçtır. Herkesin deneyimlediği gibi uyku bir önceki günün artıklarını temizler ve insanı rejenere eder. İnsanları uzun süre uykusuz bırakırsanız bunun onlar için hiç de iyi bir şey olmadığını biliyoruz. Uzun süreli uykusuzluk

³² Aslan Kral (Lion King), 1994 yapımı Disney animasyon filmi.

³³ Aslan Kral (1994) açılış sahnesi : https://youtu.be/Zn_qirpdBag?t=28

insanları darmadağın eder. Yani bu filmin açılış sahnesinin şafak vakti olmasının bir nedeni var.

Açılış sahnesindeki şarkının sözleri de özbilincin şafağı ile gün ışıması arasında ilişkiyi belirtiyor. “From the day we arrive on the planet, And blinking, step into the sun”, gezegene vardığımız günden beri, gözlerimizi kırıp gün ışığına adım attık diyor. Bu sözlerin altında, bilinçsizlikten bilince bir geçiş metaforu var. Film sizi, burada anlattıklarının bilinçsizlikten bilince (gün ışığına) geçişin hikayesi olduğuna hazırlıyor.

Filmi üretenler bütün bunları biliyor muydu diye sorabilirsiniz. Cevap ise (a) “bilmekten” ne anladığınıza bağlı ki bu tartışmada önemli bir faktördür ve (b) evet biliyorlardı. Bunu bildiklerini gösteriyorlar zira bu tür şeyleri birbirlerine nasıl uyduracaklarını biliyorlar. Bir hikaye yazarken hatta okurken hikayenin iyi gittiğini biliyorsunuz ve “evet bu anlamlı” diyorsunuz. Her şey iyi gidiyor o zaman bu anlamlı diye var sayıyorsunuz. Hikaye sizi dışına atmıyor, hikayeyi takip edebiliyorsunuz. İnsanlar özellikle bu işe uzun süre konsantre olurlarsa, imajlarla mantıklı görünen bir anlatı yaratabilirler. Bunun neden anlamlı olduğunu bilmeyebilirler. Aslına bakarsanız gerçekten sanatçıysalar bunun neden anlamlı olduğunu bilmezler. Zira ürettikleri şeyi üretirken kapasitelerini genişletmekle meşguller ve bildiklerinin sınırlarının dışına doğru hareket etmek zorundalar. Aksi takdirde sanatçı, propagandadan başka bir şey üretemez.

Disney filmlerinde arada sırada propagandaya, bilinçli ahlak taslamaya batan sahneler var. Ama filmler gerçekten çalışıyorlarsa kesinlikle propagandadan uzaklar. Ama eğer propaganda filmi ise kısa sürede insanı sıkıyor ve filmler unutulup gidiyorlar.

Burada dahice bir film editörlüğü³⁴ var. Zira filmi yapanlar gözlerinizin sahneyi baştan aşağı taramasını sağlıyorlar ve ardından gelen sahne vahiy gibi geliyor. Aynı zamanda bunu müziğin doruk noktasına çıkması ile aynı zamana getiriyorlar. Bu da az sonra çok ama çok önemli bir şeyin açıklanacağını ima ediyor. Burada iki şey görüyorsunuz. İlk gözünüze çarpan şey, Pride Rock (Aslan Sürüsü Kayası) denilen kaya. Manzaranın ortasından yükselen ve krallığın sembolik merkezi olan, kabaca piramit şeklinde ya da en azından üçgen şeklinde bir kaya. Bunu bir Mısır Piramidi ya da egemenlik hiyerarşisi

³⁴ https://youtu.be/Zn_qirpdBag?t=132

olarak düşünebilirsiniz. Hangisini düşündüğünüz fark etmez zira ikisi birden düşünülebilir. Bu kaya aynı zamanda krallıktaki hayvanların önünde eğildikleri şey. Zira kral burada ve kral bir aslan. Aslan bir güneş yaratığıdır. Aslan tarih boyunca güneşle ilişkilendirilen bir yaratık olmuştur. Aslan aynı zamanda ormanların kralıdır zira apeks yırtıcıdır yani hiyerarşinin tepesindedir. Filmi analiz ederken dikkat etmeniz gereken önemli bir şey var: Animasyondaki aslanlar gerçekten aslan değiller. Bunları aslan sanabilirsiniz ama aslan olmadıkları çok açık.

Burada aynı zamanda sol köşede gördüğünüz küçük bir karakter var. Bu Zazu³⁵. Zazu kralın gözü. Kral piramidin tepesinde ama kralın gözü tepede ve her yerde, piramitten görülemeyen yerlere bile gidebiliyor. Bu, piramidin tepesindeki göz. Bu sembolü birçok yerde görmüşsünüzdür. Mesela Amerikan Dolarının arkasında var. Bu sembolün bir anlamı var. Kralın gözü, hiyerarşinin bir parçası değil. Kralın gözü her zaman hiyerarşiden bağımsız ve tüm hiyerarşiler üzerinde uçabilir. Bu, bir anlamda her hiyerarşide tepeye çıkabilen şey. Bu yine aynı zamanda Eski Mısır hikayelerinde geçen, gök tanrısı Horus'un gözüyle aynı şey.

Burada kralı görüyoruz. Piramidin tepesinde ve tamamen güneş ışığı altında. Ona her şeyi anlatan kuşu da orada kral dikkatini veren kişidir. Dikkatini vermeyen kral tirandır. Aynı zamanda rüzgar, kralın saçlarını dalgalandırıyor. Rüzgar ruhtur ve kral aynı zamanda ölümsüz ruh ile ilişkilendirilen bir şeydir. Pneuma³⁶, nefes ya da arketip perspektiften hayatın özü. İlham gelmesi (inspired), ruhu içinize çekmenizdir (take in spirit). Ve kralın içine çektiği nefes ise burada rüzgar imajı ile temsil edilmiş.

Burada kralın yüzüne bakmalısınız. Animatörler çok iyi iş çıkarmışlar ve kral aslana çok olgun bir yüz vermişler. Olgun yüz ise kendisinin içine bir şeyin girdiği değil kendisinden dışarı bir şeyin çıktığı bir yüzdür. Mufasa³⁷ oldukça odaklı, yoğun bir bakışa sahip ve korkutucu. Ama oğlu³⁸ ise, erkekliğe geçiş ritüeline kadar sürekli olarak şu şekilde (gözleri ağzı açık ve şaşkın). Ama size seyrettireceğim geçiş ritüelinden hemen sonra yüzü

³⁵ Filmdeki öküzburnu kuşu.

³⁶ Antik Yunan dilinde nefes anlamına gelen ama dini bağlamda ruh anlamında kullanılan kelime.

³⁷ Simba'nın babası ve açılış sahnesindeki kral aslan

³⁸ Simba, filmin kahramanı.

sertleşiyor. Ve yüzü serleştikten sonra da gidip Scar³⁹ ile savaşabilir ki Scar temel olarak gölgeyi temsil eden bir figür.

Buradaki karakter, Rafiki⁴⁰, orjinalinde Disney'in tipik saray soytarısı kenar oyuncusu karakterlerinden olacakmış ama bu anlatıya uymayınca filmde benliğin sembolü olmuş. Rafiki bir şaman ve ruhun kendi dönüşümüne rehberlik eden parçası. Bakın özbenliğe şöyle de bakabilirsiniz ve bu çok ilginç bir fikir. Biliyorsunuz yaşam yolunda yürürken bazen muzaffer olacaksınız bazen de felaket sizi yere serecek. Felaket geldiğinde, ruh darmadağın olur ve belki de kaynaklarını bir araya getirerek yeniden ayağa kalkar. Yaşam yolu, keskin düşüşler ve yükseliklerle doludur. Jung'a göre benlik, bu sürece rehberlik eden şeydi. Ego bunu zafer - yenilgi, komedi - trajedi şeklinde inişler ve çıkışlar şeklinde hissederken, özbenlik bunların altında duran ve bu dönüşümlerin gerçekleşmesine olanak veren şeydi. Bu da filmde Rafiki ile temsil ediliyor ve Rafiki'nin de güneş ile ilişkilendirilmesinin nedeni de bu.

Mufasa iyi bir kral zira öz benlik ile iletişim halinde. Bu onu, egosuna ya da personasına hizmet etmekten koruyor. Mufasa'nın hizmet ettiği şey, krallıkta uygun miktarda denge ve dönüşümün bir arada bulunmasına olanak veren bir yönetim şekli diyebiliriz. Böylece krallık hem dengeli, hem de değişime adapte olabilen bir yer oluyor. Ve kral da göremediği yerlerde neler olduğunu kendisine anlatan kuşun rehberliğini kullanıyor.

Bu (simba annesinin korunaklı kucağında) açık bir şekilde Meryem ve Çocuk (Madonna and Child) görseli. Meryem ve Çocuk fikri, Hristiyan temsilinden çok daha eski bir fikirdir. Mesela Antik Mısır eserlerinde bu tür simgelere sıklıkla rastlanır, Isis ve Horus gibi. Bunun arketip olmasının nedeni, anne ile bebek arasındaki ilişkiyi kutsal saymayan toplumların yok olmaya mahkum olmaları. Eğer bu bir değer olmazsa, toplumun gelecek nesilleri olmaz ve toplum yok olur.

Rafiki burada küçük prensin alnına turuncu bir şey sürüyor. Film, kralın yeni doğan oğlunun güneş ile bir bağlantısı olduğunu ima ediyor ve aynı zamanda onun kültüre dahil

³⁹ Mufasa'nın küçük kardeşi ve Simba'nın amcası. Filmin kötü adamı.

⁴⁰ Krallığın şamanı babun.

olduğunu gösteriyor. Zira Rafiki'nin burada yaptığı şey, kültürel bir eylem. Toprak ise onun ölümlü olduğunu sembolize ediyor.

Bu filmin yapımcıları harika bir iş çıkarmışlar. Zira kamera yine müziğin doruğa çıkmasıyla eş zamanlı olarak hızlı bir geçiş yapıyor. Burada özbenlik, oğulu yani kurtarıcıyı, yeni doğan kahramanı, krallığa gösteriyor. Rafiki oğulu krallığa gösterirken bulutlar yarıyor ve güneş hüzmesi Simba'yı aydınlatıyor. Jung buna senkronize olaylar derdi. Bununla bağlantılı bir duygu var ve bunu siz de hissedebilirsiniz ve tam o anda tüm hayvanlar Simba'nın önünde eğiliyorlar. Buradaki fikir şu: bir hiyerarşi var ve küçük çocuk ve güneş bu hiyerarşinin tepesinde. Ve arka planında görebildiğiniz gibi ilahi bir kudret olan bu tepedeki şey kendisini gösterdiğinde, buna paralel olarak herkesin bağlılık gösterisini görüyoruz. Bence film yapımcıları harika bir iş çıkarmışlar.

Arka planda da aynı zamanda bir çekirdek aile teması var. Küçük prensin bir annesi ve bir de babası var. Bu tema kısmen çekirdek aile organizasyonunun fonksiyonel olduğunu ve kısmen de arketip kahramanın kültürün ve doğanın çocuğu olduğunu vurguluyor.

Şimdi burada gölgeyi görüyoruz (Scar)⁴¹. Scar Simba'dan çok Mufasa'nın gölgesini temsil ediyor. Burada karmaşık bir fikir var. Demek istediği şu: krallık gibi bir organizasyon kurulduğunda, ki burada güçlü bir hiyerarşi var ve her organizasyon krallık gibidir, bu organizasyonun totaliterlik ve tiranlığa meyilli bir parçası vardır. Bu da genellikle kralın kötü kardeşi olarak temsil edilir. Bu, mitoloji temelli hikayelerde çok rastlanan bir temadır.

Kral genellikle, şeytani kardeşine karşı kördür. Kralın körlüğü genellikle bilerek - isteyerek yapılan bir eylemdir ama Aslan Kral filminde böyle değil. Ama Mufasa, genellikle daha yaşlı ve daha zeki olan erkek kardeşinin yarattığı tehlikeyi küçümsemektedir. Mitolojide kötü kral genellikle daha yaşlı ve daha akıllıdır. Bunun nedeni de bence, zekanın sıklıkla çok kötü yönlere gidebilmesidir. Ve zeka çok kötü yollara saptığında, dünyanın modellerini yaratıp onlara aşık olmaya meyillidir. Ve modellerine aşık olduğunda totaliter olur. Zira kendi inşa ettiği yapıların yeterince iyi olduğuna ve bunlar dışında bir şeye gerek olmadığına inanır. Bu da aşkın olanı tamamen resimden çıkarır. Bu kesinlikle, tüm totaliter sistemlerin ortak özelliğidir. Totaliter sistemler, "tüm ihtiyacımız olan şey bu" der ve eğer

⁴¹ <https://www.youtube.com/watch?v=wW7zYR-WGwY>

siz acı çekiyorsanız, sisteme isyan ediyorsanız, gerçekliğin düşmanı olarak yaftalanırsınız. Bu da, size yapılabilecek her şeyi haklı çıkarır. Çünkü yapılmaya değer her şey zaten yapılmıştır.

Scar'ın çok ilginç mimikleri var. Animasyonlardaki yüz ifadelerine dikkat etmeye değer zira bu filmlerde baktığınız şeyler gerçek yüzler değiller. Bunlar, olağanüstü yetenekli sanatçıların, insan yüz ifadelerini çok uzun süre gözlemlmeleri sonucu meydana getirdikleri çizimler. Bu insanlar üst seviyede sanatçılar ve belli yüz ifadelerini, yarattıkları karakterleri temsil edecek şekilde damıtıyorlar. Scar kesinlikle mızımız biri ve en aptalcasından kibirli bir sese sahip yani inanılmaz derecede kibirli. Ve kin ile yanıp tutuşuyor. Belki bunun için bir nedeni var. Yüzünde bir yara ve bunun nedenini bilmiyoruz. Ama Scar burada şu tavrı takınıyor: herkes onun nasıl olağanüstü biri olduğunu bir görse, tahtı hak eden bir mağdur olarak yönetimi ele alacak. Ve gücün elinde olmamasının, kendi yetersizlikleri hariç binbir türlü nedeni var.

Kralın “gözü” ile Scar'ın birbirlerinden hoşlanmadıklarını görebiliyoruz. Zira Scar gerçekten ne olup bittiğini görmek istemiyor.

Bakın burada ilginç bir arketip var⁴². Burada harika ifadeler var. Bunlardan birisi, krallığın sınırlarının olması. Bu, keşfedilmiş saha ile keşfedilmemiş saha arasındaki farkı vurguluyor. Bilinen ve bilinmeyen. Bu da, egemenlik hiyerarşisi ne olursa olsun bunun sınırlı bir yetkinlik alanı olduğuna işaret ediyor. Yetkinlik alanı ise, ışığın değdiği her yer olarak tanımlanır.

Bunu kendi hayatınızda da görebilirsiniz. Bu çok ilginçtir. Yeni bir yere taşındığınızda ya da yeni herhangi bir şey yaptığınızda, dikkat vermediğiniz hiçbir şey sizin değildir ve size yabancı kalacaktır. Siz onunla kayda değer bir dikkat ile etkileşmediğiniz sürece de öyle kalacaktır. Zira bilinçli bir şekilde yeni bir şeye dikkat verdiğinizde, düşüncelerinizi, duygularınızı ve hareketlerinizi o şeyi bir fenomen olarak hesaba almak için yeniden ayarlıyorsunuz. Ancak bundan sonra o yerde yetkinsinizdir. Zira yetkinlik, bilinçli bir çaba

⁴² <https://www.youtube.com/watch?v=RRY04-Fg0aI>

gerektirir ve yeni bir alanda yetkinlik pratiği yapmalısınız. Yeni bir alanda yetkinlik pratiği yapana kadar da, o alan sizin değildir.

Bu sahne, ebedi bir gerçekliği gösteriyor. Sizin bölgeniz, sizin üstünde ustalaştığınız şeylerin toplamıdır. Ve sınırlarının dışında da, ustası olmadığını her şey vardır. Buradaki temsilde bu, ölümle eşleştirilmiş. Ama aynı zamanda tuhaf bir şekilde cennet ile de ilişkilendirilmiş. Çünkü Simba bilinmeyen diyarda bir fil mezarlığı ile karşı karşıya geliyor. Ama çölün öbür tarafına kaçtığına da orada cennet ile karşılaşılıyor. Yani burada bilinmeyen hem ölümü hem de hayatınız için ihtiyacınız olan her şeyi içermesi paradoksu var.

Bu sahnede anima geliyor. Ukala küçük fare seni⁴³. Simba oldukça kendine güvenli ama bu egotizm ve personanın karışımı bir şey. Kendine güvenmesi şaşırtıcı değil zira Simba kralın oğlu. Gerçek şu ki, sırf içine doğduğu için sahip olduğu ama hiç hak etmediği bir pozisyona sahip. Bu da onu sığ, kibirli ve personanın pençesinde biri yapıyor. Bu küçük figür ise (Nala - Simba'nın yanındaki dişi yavru aslan) onu her zaman yere seriyor. Kaçınız Bugün Aslında Düdü (Groundhog day) filmini gördü? Filmin başında Bill Murray'in karakteri eşek herifin teki: oldukça kibirli ve yeteneksiz. Ve sonra aynı güne hapsolup kalıyor. Bu eğer kibirli ve yeteneksiz biriyseniz size de olacaktır. Aynı güne çakılıp kalırsınız ve bu hiç de hoş bir şey değil. O gün içinde bir kadına ilgi duymaya başlıyor ki bu kadın animayı temsil ediyor.

Filmde yıllar boyunca Murray kadına aynı kibirli ve yeteneksiz şekliyle yaşayıp duruyor ve sürekli tokat yiyor. Filmin son 30 saniyesinde sanırım kadının onu tokatladığı tüm sahneleri birleştiriyorlar. O montajda 30 kere tokat yiyor sanırım. Filmin yönetmeni bir yerde o kadar sıkılıyor ki sadece onun yediği tokatları gösteriyor.

Murray sürekli aynı güne sıkışmaktan ve tokat yemekten darmadağın oluyor ve sonra kendisini öldürmeye çalışıyor. Filmin komik yanlarından biri de intihar da işe yaramaz ve Murray aynı günün sabahı uyanmaya devam eder. Bunun anlamı eğer siz değişime açık olmayacak kadar inatçıysanız, aynı şeyler başınıza gelip duracak. Bu nedenle aynı günde kalacaksınız zira o günün geçip gitmesine izin vermeyeceksiniz. Bu da sizi kendi

⁴³ <https://www.youtube.com/watch?v=-Zo6iL3GaUE>

varlığınızın değerini bile sorgulamaya itebilir. Ama bu da faydalı bir adaptasyon stratejisi değil. Murray sonra reddedilmelerini ciddiye alıp gerçekten bir karakter inşa etmeye başlıyor. Gün içinde olanlara dikkat etmeye başlıyor ve o günü doyurucu ve anlamlı yapmak için gün içerisinde yapabileceği birçok şey olduğunun farkına varıyor. Ve bunu yeterince uzun süre yapıp ustalaştığında da o korkunç günü yeniden yaşamaktan kurtuluyor. Burada korkunç gün aynı zamanda tiranlık olan bir devleti temsil ediyor zira tiran bir devlet statiktir.

Aslan Krala dönelim. Nala ve Simba çevrelerine yeterli dikkati vermiyorlar ve kendilerini krallığın dışında buluyorlar.

Bu sahnede⁴⁴ Scar kendisini önce temelde Hitler'e döndürüyor zira bu sahnede çok fazla sayıda Nazi simgesi var. Ama Scar aynı zamanda kendisini şeytani bir figüre çeviriyor. Sonunda Scar'ın hilal ile ilişkilendirildiğini ve arkasındaki hilalin ise şeytan boynuzların simgeleyerek onu gecenin şeytani yaratığı haline getirdiğini göreceksiniz.

Staline olanları düşünürseniz. Stalin'in insanlara karşı küçümsemeden başka bir hissi yoktu. İnsanların yalan söylemekten başka bir şey yapmadığını düşünürdü. Sonunda da çevresini sürekli olarak küçümseyip aşağılayabileceği ve kendisine yalandan başka bir şey söylemeyen insanlarla doldurdu. Bu insanlar Stalin'den o kadar korkuyorlardı ki ona hiçbir zaman gerçek bir şey söyleyecek cesaretleri yoktu. Bu nedenle Stalin paranoyak psikopatların girdiği sarmala düştü. "Sana o kadar güvenmiyorum ki, eğer çizgiden azıcık saparsan bile şiddetle cezalandırılmanı sağlayacağım ve bu nedenle de sen yalandan başka bir şey söyleyemeyeceksin. Bu da benim sizi aşağılamamı tamamen haklı kılacak." Bir anlamda Peter Pan gibi. Kayıp oğlanların kralı. Kimin kralı olmak istersiniz? Scar, negatif tarafın yani gölgenin temsilcisi, kral oldu ama cehennemin kralı oldu ve elindeki tek şey de beyinsiz minion sürüsü. Alakası olmasını istemeyeceği insanların kralı oldu.

Bunu hatırlamıyor ya da bilmiyor olabilirsiniz ama Hitler, Nuremberg Nazi Partisi Gösterileri için, o güne kadar insanlığın gördüğü en büyük gösteri arenasını kurdu. "Güce Giden İrade"⁴⁵ adlı bir film için, Leni Riefenstahl tarafından çekilmiş görüntüleri

⁴⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=zPUe7O3ODHQ>

⁴⁵ Triumph des Willens (İradenin Zaferi) (1935) adlı Nazi propaganda filminden bahsediyor.

göreceksiniz. Hitler'in önünde binlerce askerden oluşan bloklar var. Ufka kadar asker dolu. Ve bu askerler kusursuz uyum içindeler. Fikir de bu zaten. Eğer her şeyin doğrusunu siz biliyorsanız, her şey kusursuz ile aynı olabilir zira kusursuzdan başka bir şey yanlıştır. Ama problem şu ki her şeyin doğrusunu siz bilmiyorsunuz ve şeyler değişmek zorundalar.

Hitler ateşi kullanmakta ustaydı ve gösterileri de genellikle gece yapıyordu. Luftwaffe'nin devasa ışıldaklarını arkasına alırdı ve bu ışıldaklar gökyüzünü aydınlatırken on binlerce askere konuşurdu. Aslan Kral filmi o gösterilere gönderme yapıyor.

Modern insanlar cehennem fikrinin bir batıl inanç olduğunu söylüyorlar. Ama bu sahneler size anlamlı geliyorlar. Cehennem şeytanın bizzat yönettiği ve içinde ölülerin yanmasından başka bir şey olmayan bir yer diye düşünüyorsunuz. Yahudi Soykırımında da bu oldu. Bu tür arketip fikirlerin batıl inanç olduğunu düşünmek olağanüstü derecede aptallık ve saflık. Zira bunlar varoluşun, kendilerini sürekli gösteren potansiyellerini temsil ediyorlar ve herkes de bunları biliyor.

Buradaki fikir şu: Eğer Scar'ın girdiği kin, yalan ve kibir yoluna girerseniz ki bunlar 3 temel gölge motivatördür, en iyi ihtimalle cehennemin yönetimine çıkarsınız. Bunlar çok ciddi şeyler ve batıl inanç değiller. Bunlar size bir şeyler anlatmaya çalışıyorlar. Scar'ın varoluş şekli cehenneme giden yoldur ve orada işler o kadar korkunç ve derindir ki, bunları anlatmanın tek yolu sizin dinle özdeşleştirdiğimiz imgelerdir. Dinsel imgeler ise bir anlamda, imgelerin olabilecek en güçlü şekilleridir. Bu da onları arketip yapar. Bir üst sınır gibi. İş temsile geldiğinde, bunlardan daha iyi temsil edemezsin. Kötülüğün kaderini bedenlerin sonsuza kadar yandığı bir cehennem olarak temsil edersen, bir şeyi temsil etme kapasitesinin sınırlarına gitmiş olursun. Ama bu yine de bir şeyi temsil ediyor. Neden ebedi bir yer? Zira bu potansiyel ilelebet var ve bir yere kaybolmuyor. Bu zaten onu arketip yapan şey.

Siz bunu biliyorsunuz zira eğer bilmeseydiniz hikayeyi anlayamazdınız. Bu hikayeyi herkes anlıyor olmasa, en çok gişe hasılatı yapan 10 filminden biri olmazdı. Yani şu açık ki bu film insanlara anlamlı geliyor.

Freud'a Genel Bakış

Bugün Freud'u toparlayacağız. Freud psikoloji tarihinde ilginç bir pozisyona sahiptir zira Freud psikolog değil medikal doktordu. Teorilerini tartıştığımız insanların çoğu psikolog değil klinisyen, medikal doktordu. Freud'un yaşamında, en azından eğitim aldığı yıllarda, psikoloji ayrı bir bilim değildi. Aynısı Jung için de geçerli. Bunun bir sonucu olarak, sizin bugün psikoloji olarak çalıştığınız alan gelişirken, psikanalist ve medikal komünite bu alanın dışında kaldılar. Ve deneysel psikologlar ile psikanalistlerin zihinleri hiçbir zaman bir arada olmadı.

Bilinçaltı

1980'lerde bilişsel psikologlar kendi kognitif bilinçaltı olarak pazarlıyorlardı. Bence bu biraz nankörlük zira bilinçaltı teorisinin temellerini Freud attı ve 100 yıl önce bilinçaltını oldukça detaylı bir şekilde açıkladı. Deneysel psikologların buldukları şeylerde Freud'a referans vermeye karşı dirençleri var, en azından bir psikanalist size bunu söyleyecektir. Bence bu çok talihsiz bir şey zira a) bu keşifleri Freud yaptı ve b) psikanalizler bilinçaltının doğası konusunu hala modern deneysel psikologlardan daha iyi anlıyorlar. Zira modern deneysel psikologlar beyni bir bilinç süreci, bir bilgisayar olarak görmekte ısrar ediyorlar ama beyin böyle bir şey değil. Beyin canlı alt sistemlerden oluşan canlı bir sistem. Bunun anlamı da daha önce konuştuğumuz gibi, insan aklı ve onun alt bileşenleri, sistem ya da bilgi işlem makinesi olarak değil de kişilik ve alt kişilik olarak düşünülürse daha iyi anlaşılırlar.

Bence psikanalizin en büyük başarısı, Nietzsche'nin izinden giderek insan zihnini, aklını, görece entegre olmuş alt kişilikler olarak görmesidir. Demek istediğim, modern insan kendisinden "ben" (ben kabaca Freud'un ego dediği şeydir) diye söz ederken kendilerini bölünmez, tek bir fenomenmiş gibi düşünürler. Ama bu düşüncenin temel problemi, insanların kendilerini prensipte yapmak istemedikleri, yapmaktan utandıkları şeyleri yaparken bulmalarıdır. Mesela yalan söylemek istemedikleri halde yalan söylemeleri ya da genel olarak kötü davranışlar sergilemeleri gibi.

Ve aynı zamanda herkesin gözlemleyebileceği gibi kendinize ne yapmanız gerektiğini söyleyebilirsiniz ama bunun genelde nasıl sonuçlandığını biliyorsunuz. Eminim bunu daha önce defalarca deneyimlemiştinizdir. Oturup bir derse çalışmaya çalıştığınızda, özellikle de bu ders pek ilginizi çekmiyorsa, olabilecek tüm alternatifler, hayal gücünüzün sahnesine doluşacaklardır. Burada başınıza gelen şey şu: beyninizin başka hedefler etrafında organize olmuş tarafları, Freudyen perspektiften başka arzularca yönetilen tarafları, motor hareket sisteminizi ele geçirmeye çalışıyorlar. Bu çok sık başınıza gelir ve kendinizi kaytarırken, rasyonelleştirirken, yer değiştirirken (bunlar Freudyen kavramlar) bulursunuz. Yer değiştirme, yapmanız gereken bir şey varken başka bir şey yapmanızdır. Bu, kaytarmaktan iyidir ama yine de çok iyi değildir zira yapmanız gereken işe odaklanmıyorsunuz. Yani bir bakıma siz kendinizle savaş halindesiniz. Bu savaşta ana oyuncu, en azından prensipte, egodur. Ego, Freud'un en azından teorisinin başlangıcında, bilinç üstü zihin dediği şeye tekabül eder.

Freud hakkında konuşmak zordur zira Freud'un teorisi zaman içinde gelişti. Başlangıçta, zihni temel olarak bilinç üstü ve bilinçaltı olarak ikiye ayırdı. Bilinç üstü zihniniz temel olarak sizin gündelik deneyimlerinizde ben diyebileceğiniz şeydir. Ve bilinçaltı da temel olarak 2 fenomen sınıfını depolayan bir depodur. Bu fenomen sınıflarından biri, kökleri iç güdülerde olan arzulardır. Bunlar ya sizin hedeflerinizle çatışırlar ya da genellikle bilinç üstü zihninize entegre edemediğiniz travmatik anılardır.

Bir hayvanın beyin korteksinin giderek daha fazla kısmını çıkarırsanız hayvan yine aynı hayvan olarak kalır. Evet eğer derine giderseniz fonksiyon kaybeder ama eğer yüzeyde kalırsanız, hayvanın kendine yetebilmesine pek olmadan oldukça geniş bir korteks dokusunu alabilirsiniz. Bu da beynin, izole parçalarının, kişiliğin tüm fonksiyonlarını yerine getirebilecek şekilde organize olduğudur. Bu da aklın alt öğelerinin ya da beynin alt sistemlerinin, kendilerini fonksiyonel canlı birimler olarak organize edebildiklerini gösterir. Bir kolunuzu kaybettiğinizde fonksiyonel olmaya devam edersiniz. Kişiliğinizi kendiniz eksi kolunuz şeklinde yeniden organize edersiniz.

Eğer zihninizin potansiyel ruhsal tezahüratlarının sadece belli bir alt kümesini entegre edebilmiş biriyseniz, o alt küme sizin ana kişiliğinizi formüle edecektir ama görmezden

geldiğiniz ya da entegre edemediğiniz tüm o şeylerin kendilerine ait birer yaşamları olacaktır. Bunlar öylece kaybolmayacaklardır.

Sonuçta Freud, sizin kendi evinizin reisi olmadığınız gibi oldukça rahatsız edici bir fikir ortaya attı. Bunu belirlemenizin bir yolu, kendinizi yapmak istemediğiniz bir şeyi yaparken izlemektir. Bunlar yüzleşmekte zorlandığınız şeylerdir zira yüzleşmek istemediğiniz şeylerin çoğu utandığınız ya da kaygı duyduğunuz şeylerdir. Tabii sizin egonuz teoride patronken, sizin düşünce ve davranışlarınızın, kontrolünüz altında sandığınız bazı şeyler tarafından başka yerlere sürüklenmesini seyretmenin verdiği yenilgi hissi ve acı var.

Anoreksi buna iyi bir örnek özellikle de sıklıkla olduğu gibi doymama hastalığı (bulimia) ile beraberse. Anoreksi temel olarak insanın kendi fiziğinden tiksinesine neden olan bir yeme bozukluğu. Bu bozukluk onların algılarını feci şekilde ele geçiriyor.

Anoreksi rahatsızlığından muzdarip bir hastam vardı. 155 boylarında ufak tefek bir kadındı. Anoreksi hastalığı yüzünden oldukça zayıftı. Ofisimdeyken ona kalçalarının benim kalçalarımından büyük olup olmadığını sordum. Aynı büyüklükte olduğunu söyledi. Ben de bir kağıt parçasının üzerine oturup kalçamın şeklini çizdim. O da aynı kağıda oturup kendi kalçasını çizdi. Tabii ki benim kalça çizgim onun kalça çizgisinin oldukça dışında ve ondan daha büyük çaptaydı. Kadının bu çizime 15 dakika kadar baka kalmıştı. Bunun gerçek olabileceğine inanamıyordu.

Bence anoreksi hastası insanlar tüm vücutlarını görme yeteneklerini kaybediyorlar. Yani ayna karşısında Gestalt yaklaşımı ile vücudunuza bakıp onu tek bir bütün olarak algılayabilirsiniz ya da tek tek parçalarına bakarsınız. Ama siz parçalara odaklandıkça, vücudu bir bütün olarak görme kabiliyetiniz azalır. Ve anoreksik kişiler küçük vücut bölümlerine inanılmaz odaklanırlar ve bunları kendileri ile karıştırırlar. Mesela kollarına bakarlar ve orada biraz yağ veya sarkma görürler. Anoreksi hastaları deri ile yağ arasındaki farkı göremezler ve onlar için her şey yağdır, yağı gerekirse kemiğe inene kadar yok etmek isterler. Koldaki bu sarkmaya o kadar odaklanırlar ki vücutlarını bir bütün olarak algılayamazlar. Bu konuda ne kadar ileri gidebileceklerini tahmin edemezsiniz.

Ve bir de bunun bulimik sonu vardır. Bu insanlar kendilerini çok uzun süreler boyunca aç bırakırlar ve modern fizyolojik açıdan düşünürseniz yeme davranışı hipotalamus yani

temel biyolojik fonksiyonlarınızı düzenleyen antik beyin tarafından düzenleniyor. Hipotalamus omuriliğin tepesinde oturuyor ve beynin çok güçlü bir kontrol merkezi. Bu bölge kendi başına yeterince fonksiyonel. Bunu daha önce anlattım sanırım. Bir kedi alıp tüm beyin korteksini ve hatta duygu merkezlerini çıkarıyorlar. Yani kedi omurilik ve hipotalamustan ibaret yani beysiz kalıyor. Bu kedi basit bir ortamda tuttıkları sürece, davranışlarını organize edebildiği bir hayat yaşayabiliyor.

Anoreksi hastası kendisini aç bırakıyor ve bu bilinçli bir hedef. Buna ego-alakalı hedef de diyebilirsiniz ya da bunu başka bilinçsiz kuvvetlerin motive ettiği bir hedef olarak da görebilirsiniz. Zira anoreksi hastası neden aç kalmak istediğini bilmiyor. Ama ne olursa olsun bu kişi birgün duygusal olarak oldukça stresli bir durumla karşılaşacak. Duygusal stres sizi kaygılı yapar ve duygusal acı çekmenize neden olur. Bunlar hipotalamustan daha yukarıda olan beyin merkezlerini ateşlerler. Fakat bu beyin merkezleri yine de yeterince aşağıda ve ilkellerdir. Böyle bir duygusal stresin yapabileceklerinden biri de uzun vadeli planlamayı kapamasıdır. Zira hemen şimdi stres altındaysanız, beyniniz ve vücudunuz varsayılan bir geleceğe harcayacağınız kaynağı hemen şimdiki strese aktarır. Bu çoğunlukla donup kalmak ya da geri çekilmek gibi daha çok davranışsal bir değişimdir. Sonuçta beynin alın lobunun önünde olan korteks kapanır.

Beyin ve Ayrışma

Bu olur olmaz daha önce bahsettiğim gibi oldukça güçlü bir sistem olan hipotalamus şahlanır ve kişiye egemen olur. O sistem kim bilir kaç on milyon yıldır orada ve önemli görevlerinden biri de sizin açlıktan ölmenize engel olmak. Bunu evrimsel tarih açısından düşünürseniz, zayıf beslenme güdülerine sahip bireylerin ölüp gittiklerini düşünebilirsiniz. Sonuçta bulimik insan bir şeyden dolayı strese girer ve yüksek kalorili, tatlı ya da yağlı bir şeye karşı karşı konulamaz bir açlık hissetmeye başlar. Ve zaten açlıktan ölüyor oldukları için oturup kilolarca dondurmayı ve 2 somun ekmeği mideye indirirler.

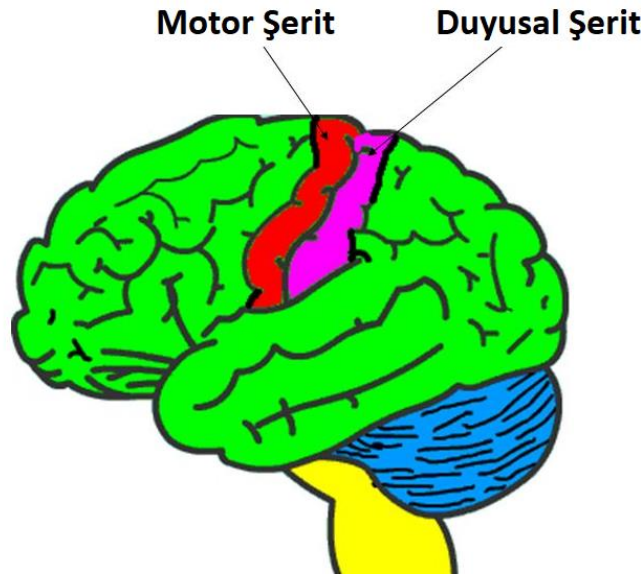
Bu insanlar bu deneyimi ayrıştırıcı (dissosiyatif) olarak tanımlıyorlar. Yani bunu yapan sanki kendileri değilmiş gibi hissediyorlar. Bunun bir anlamda neden böyle olduğunu anlayabilirsiniz. Bu kısmen tüm yeme davranışının kendisi. Yemek yemek sadece bir

davranış ya da dürtü değil bir alt kişilik. Aç olduğunuzda beyniniz sizi adım adım yönlendirmiyor. Yemek hakkında fantezi kuruyorsunuz, ne istediğiniz hakkında düşünmeye başlıyorsunuz ve sonra nereye gidip yiyeceğinizi ya da nasıl pişireceğinizi, kimlerle yiyeceğinizi, vs. düşünmeye başlıyorsunuz. Bu açken sizsiniz. Anoreksik ve bulimik bir insanın aç tarafı, egosundan ayrılmıştır ve ego ile savaş halindedir. Ama hipotalamus ile savaşmanın problemlerinden biri, hipotalamusun her zaman kazanacak olmasıdır. Aslında bu iyi bir şey zira hipotalamus kazanmasa siz ölürsünüz. Birçok anoreksik insan kendilerini açlıktan öldürmeyi becerebiliyorlar.

Bu zihnin ne kadar da ayrıştırıcı olabileceğine güzel bir örnek. Beyin çok ilginç şekillerde ayrışma girebiliyor. Bir örnek vereyim. Özel bir çeşit felç geçirebiliyorsunuz ve bu felcin şöyle bir sonucu oluyor: size yakın ya da sevdiğiniz birinin öldüğünü, kaçırıldığını veya kaybolduğunu ve yerine onun tıpatıp aynısı ama oymuş rolü yapan bir sahtekarın geçtiğini düşünmenize neden olan sabit bir sanrıya kapılıyorsunuz (Capgras Sendromu). Bunun kendini göstermesi psikoz şeklinde oluyor. Felç, yüzleri ayırt eden görsel sistem ile onlara tanıdık duyguları atayan sistem arasındaki bağı koparıyor. Yani eğer bu size olursa annenize bakıyorsunuz ama o sizin “anneniz değil.” Biliyorsunuz anne demek karmaşık bir anılar kümesi de demek yani anne bir anı ve duygu bağlamı içinde var. Ama şimdi siz bu insana bakıyorsunuz ve bu insan annenize benziyor ama o duygu ve anılar yok. Ve karşınızdaki kişi annenize benzemesine rağmen “anneniz olmadığı için” siz de annenizin bir şekilde ortadan kaybolduğunu ve onun yerine ona benzeyen birinin geçtiğini düşünüyorsunuz. Bu tür bir sanrı insanların başına ciddi bela açabilir zira çoğu insan bu problemi çözmeye çalışıyor: anneme ne yaptın?

Ama daha da garibi bunun iletişim şekline bağlı olması. Eğer telefonda konuşuyorsa bu kişinin annesi olduğunu düşünüyorsunuz. Bu bize beynin ne kadar ayrışıklı olduğunu gösteriyor. Felç geçirdikten sonra şarkı söyleyebilen ama konuşamayan insanlar var. Sadece isimleri ya da fiileri kaybeden insanlar var. Şeyleri ayırt edebilen ama isimlendiremeyen insanlar var. Yani beyin birbirinden ayrı bölümleri olan bir sistem. Size başka bir örnek vereyim.

Ayrışmayı sürekli kullanıyorsunuz. Beyninizin şurasında motor şeridi⁴⁶ (motor strip) denilen bir bölüm var. Beyin ameliyatı esnasında bir elektrot ile oraya dokunursanız, dokunduğunuz bölgeye karşılık gelen bir uzvunu hareket ettirecektir. Eller orantısız geniş bir alan tarafından temsil edilirler. Yüz, ağız ve dil de öyle. Bunun nedeni bariz. Çok fazla hareket ediyoruz ve sürekli olarak ellerimizi ve ayaklarımızı kullanıyoruz. Ayaklar da orantısız geniş bir alan tarafından temsil ediliyorlar. Ve iletişimimizin çoğu ağız ve yüz tarafından gerçekleştiriliyor. Bu bölgelere elektrot ile dokunduğunuzda kişi ya bir uzvunu hareket ettiriyor ya da hareket ettirmek için müthiş bir istek duyuyor.



Şimdi bu şerit hemen prefrontal korteksin ardında yani bir başka deyişle bu şeritten prefrontal korteks⁴⁷ çıkıyor. Biz düşünmek için değil eyleme geçmek için varız. Düşünmemizin nedeni, davranışları gerçek dünyada uygulamadan önce kafamızdaki küçük fantezi dünyasında denemektir. Yani düşünmek demek, soyutlanmış bir dünya ve o dünyada kendimizin bir temsilini yaratmak ve sonuçları hesaplayıp eyleme geçip geçmeyeceğinize karar vermek demektir. Bu da bir çeşit ayrışım zira siz harekete geçmeden düşünebiliyorsunuz. İnsanlar, alternatif dünyaları yaratabilen, düşünen bu parçaları ile kendilerini özdeşleştirirler. En azından modern insanlar düşünen, soyut

⁴⁶ Ana Motor Korteksi (Primary Motor Cortex)

⁴⁷ Prefrontal korteks insanın yaşama arzusu, kişiliği, karar verme kabiliyeti ve düşünce ile alakalı beyin bölümüdür.

fikirler yaratan taraflarına ben derler. Eğer bu taraf ayrışmasa, harekete geçmeden düşünemeyecektiniz ve bu da hiç iyi birşey değil.

Yani beyin bir açıdan ayrışması için tasarlanmış. Eğer bunu anlarsanız, birbirinden ayrışmaya meyilli iki fenomen kümesini de anlarsınız ve bu sayede de Freud'un Teorisinin özünü anlayabilirsiniz. Ayrışmaya meyilli bu şeyler 1) travmatik anılar ve 2) dürtüler. Aslında bunlar dürtü ve hatta güdü değiller. Freud böyle düşünüyordu ama bunlar alt kişilikler ... baş belası alt kişilikler. Bu alt kişiliklerin karmaşık pozitif ve negatif duygularla ilişkilendirileceğini hayal edebilirsiniz. Bu duygular kin, suçluluk, utanç, kızgınlık, kaygı, kıskançlık, öfke ve şehvet gibi duygulardır. Bunları kişiliğe düzgün bir şekilde entegre etmek zordur. Bunun nedeni kısmen bu duyguların en saf hallerinde sosyal hayatı sekteye uğratan duygular olmalarıdır.

Burada nasıl da düzenli ve sakin bir şekilde oturduğunuzu düşünün. Şempanzelerden ayrılalı 6 milyon yıl oldu. Eğer burada sizler yerine aynı sayıda ve sizin birbirinizi tanıdığınız gibi birbirlerini tanıyan şempanzeler olsalardı, burada kan gövdeyi götürürdü. Sizler bir şekilde ilkel içgüdülerinizi kontrol edebiliyorsunuz. Freud bu olaya bu şekilde bakıyordu. Siz bu içgüdüleri kontrol etmeyi öğrenirsiniz.

Id, Ego, Süperego

Freud'un Teorisi bu noktada daha önce konuştuğumuz teorilerden ayrılır. Piaget'in teorisine nazaran Freud'un teorisi gerçekten de daha fazla kontrol üzerinedir. Freud tüm bu potansiyel alt sistemlerin birbirleri ile çatışma içinde olduğunu düşündü. Bir savaş gibi. Hobbesçi (Hobbesian⁴⁸) savaşlar gibi. Hobbes, yaşamın pis, acımasız ve kısa olduğunu, doğanın her parçasının diğer parçaları ile savaşta olduğunu söyleyen bir filozoftur. Bu nedenle de sosyal sözleşmeyi bozmaya çalışan herkesi şiddetle cezalandırmak için tepede bir Leviathan (Tevratta geçen bir su canavarı aynı zamanda Hobbes'in devleti incelediği bir kitabı) tasarlar. Bu, Freud'un süper-egosudur. Freud başlangıçta bilinçaltı ve bilinçüstünü düşündü ama daha sonra bunları id, ego ve süperego diye ayırdı. Ve

⁴⁸ Katılımcılar arasındaki bencil, kontrolsüz ve medeniyetsiz rekabet. Thomas Hobbes'ten geliyor. İnsan insanın kurdudur lafını söyleyen kişi Hobbes'tir.

sonrada bunların her birinin kendi bilinçaltı öğeleri olduğunu düşündü. Eğer siz id ile alakalı bir alt kişiliğin kontrolündeyseniz, diyelim ki bu bilinç üstünüzde, başka bir sürü id ile alakalı alt kişiliğin yüzeye çıkma ihtimali vardır ve bu yüzeye çıkmamış alt kişilikler bilinç altındadırlar.

Dünyayı algılayışınız, eylemlerinizi ve hedeflerinize göre durumunuz bile muhtemelen ve hatta büyük ihtimalle nasıl olduğunu anlamadığınız bir şekilde bu bilinçaltı sistemlerin etkisindeler. Belki bir kısmınız medikal doktor olmaya yönelmiş vaziyette ve size neden medikal doktor olmak istediğinizi sorsam bana 5 tane insani neden verirsiniz ama gerçek sebep eğer doktor olmazsanız büyük annenizin hayal kırıklığına uğrayacak olmasıdır. Ve büyük anneniz artık hayatta bile olmayabilir. Belki anneniz büyük annenizin yerine geçti ve bu ideali yaşıyor ve sizin çocukluğunuzdan beridir kelimelere dökülme de sizden bekleneni yaşıyor.

Bu psikodinamik teorinin ilginç bir alt ögesidir ve kendi kişilerarası ilişkinizde dikkat etmeniz gereken bir şeydir. Eğer dikkatli bakarsanız birinin, genelde sevdiğiniz birinin zira sevdiğiniz insanları iyi tanırırsınız, atalarından birinin ruhu tarafından ele geçirilmiş olduğunu görebilirsiniz. Burada metafor yapmıyorum. Büyükannenin ya da annenin psikolojisinin bahsi geçen birey için bilinen bir yapısı vardır ve bu kişi bu insanları taklit etmek için oldukça fazla süre harcamıştır. Bu taklit edilmiş yapılar nesilden nesile aktarılabilirler. Aslına bakarsan bu kısmen kültürünüzü oluşturan şey değil mi? Bu şeyler sizi ele geçirebilirler. İdeolojiler de aynı şekilde olmasa da benzer şekilde sizi ele geçirebilirler.

Tamam şimdi elimizde id var, ego var ve süper ego var. Hobbesçi dünya görüşüne göre bunlar arasında gerçek bir gerilim var. Id her zaman temel hazlarını gidermenin peşinde. Freudçu zamanlarda insanların seks ile ilişkisinde her zaman problemliydi. Bunun sebebi açık. Eskiden doğum kontrolü yoktu, kadınlar için çok az çalışma alanı vardı ve bu nedenle de kadınların cinsel davranışları çok sıkı kontrol altındaydı. Aksi takdirde kadın toplumun dışına mesela fahişeliğe ya da benzeri bir şeye itilebilirdi. Aynı zamanda birçok zührevi hastalık özellikle frengi mevcuttu ve o zamanlarda bu oldukça berbat bir hastalıktı. Bu hastalık birçok diğer hastalığa benzer belirtiler gösterebilir ve anneden çocuğa

aktarılabılır. Berbat bir hastalık. Bu nedenle Victoria Çağında⁴⁹ cinselliği entegre etmek oldukça zordu. Bunu isteseler bile nasıl yapabileceklerdi ki? Entegrasyonun bir yolu, süper egonun onayladığı yolu, evlilikti. Biliyorsunuz 1960'larda mesela insanlar 19 - 20 yaşında evleniyorlardı ama bu bir tarihi istisna. Victoria Çağı'nda erkekler evlenecek parayı ancak 20lerinin ortalarında bulabiliyorlardı. Kadınlar genelde daha genç evleniyorlardı. Yani uzun bir süre boyunca cinsel dürtü, Freudçu perspektiften bakarsan, tamamen gelişiyor ve kendisini ifade etmeye çalışıyordu ama özellikle erkekler için bunu kanalize edecekleri ve sosyal olarak kabul gören bir yol yoktu. Yani bu durumda id ile süperegö arasında bir savaş vardı ve zavallı ego bu ikisinin altında kalıyordu.

Crumb biraderlerin hikayesini izlerken⁵⁰, bu kardeşlerin de aynı durumda olduğunu görebilirsiniz. Cinsel ve saldırgan davranışları kanalize edebilecekleri, sosyal olarak onaylanmış tek bir yol bile yok. Bunun sonucunda da bu iki temel alt kişilik (cinsellik ve saldırganlığa alt kişilik diyelim) inanılmaz derecede patolojik hale gelmişlerdi. Bu patoloji özellikle kardeşlerin duyduğu kin ve intikam duygularıyla ortaya çıkıyordu.

Alt Kişilikler

Bu sistemlerin düşünebildiğini unutmayın. Bir insan cinsel olarak korkunç derecede aç ise ... gelin bunu daha geniş bir şema içerisinde düşünelim zira cinsellik öyle tek boyutlu dar bir dürtü değil. Biliyorsunuz cinsellik oyunculuk ile, sosyal etkileşim ile, iletişim ile, dokunma arzusu ile, vs. birleşmiştir. Yani karmaşık ve çok dallı bir fenomendir. Belgeselde gördüğünüz insanların durumunda, bunların hiç birisi kişiliklerine entegre olmuş ya da toplum tarafından izin verilmiş şeyler değildir. Yani cinsellikleri eğilmiş, kapana kısılmış ve hüsrana uğramış vaziyette tüm o kin ve intikam duygularını besliyorlar. Yani bir insan inanılmaz patolojik bir alt kişilik oluşturabilir.

Karikatürlerden birini hatırlayın. En rahatsız edici olanı yani Mr. Natural'ın Robert'e başsız bir kadın getirdiği çizimi. Hiçbir sorumluluk almadan sadece zevk almak istiyordu. Kadınlara seks yaptı ve hemen ertesinde kendisini inanılmaz suçlu hissetti. Bunun ne anlama

⁴⁹ İngiltere'de kraliçe Victoria'nın tahtta olduğu 1837 - 1901 arası dönem. Kırsal yaşamın çöküp şehirlerin hızla kalabalıklaştığı, dinin ağır bastığı tutucu bir dönemdir.

⁵⁰ Ünlü Amerikalı karikatürcü Robert Crumb'ın hayatını anlatan 1995 yapımı belgesel

geldiğini düşünün. Bir insan bir alt kişiliğin kontrolü altında ve tüm düşünceleri, anıları ve duyguları o alt kişilik tarafından şekilleniyor. Ama bu alt kişilik birdenbire tatmin olduğu zaman doyuyor ve ortadan kayboluyor. Ve o ortadan kaybolur kaybolmaz başka bir alt kişilik kontrolü ele geçiriyor. Bu senaryoda kontrolü ele alanlar suçluluk, endişe, hatta terör ve kendinden nefret etme alt kişilikleri ...

Korkunç suçlar işleyen kişilerin deneyimlerini okursanız, bu insanların da aynı şekilde hissetmelerinin oldukça yaygın olduğunu görebilirsiniz. Cinsel / saldırgan içgüdüler tarafından ele geçiriliyorlar zira korkunç suçlarda genellikle bu ikisi doruğa çıkarlar. Ve bu insanlar suçu işler işlemez hemen normal kişiliklerine dönerler ama genellikle az önce yaptıkları kendilerini bile aşırı korkutur. Yani bir kişide birden fazla kişilik yaşaması durumu. Tamam bu kişilikler birbirlerine anılarla bağlıdır ama Freud'a göre anıları bile ayırtmak mümkündür. Ayrıca Freud bastırılmış anılardan da bahseder. Ve bu birçok nedenden dolayı çok ciddi problemler yaratır. Çünkü anılar gerçekliğin nesnel kayıtları değildir. Yani nesnel olayların tarafsız kayıtları değildir. Öncelikle insanlar nesnel kayıtlar tutamazlar. 20 yıldır evli bir çiftin arasında geçen önemli bir konuşmanın nesnel, tarafsız bir kaydını tutamazsınız. Çünkü her kelime ve mimik, kendilerinden bir anlam çıkarabilmeniz için, tüm ilişkinin bağlamında yorumlanmalıdır. Bunu bir videoya kaydetmeniz mümkün değil zira tüm ilişkiyi videoya kaydetmeniz gerekir. Hafıza oldukça özel bir şeydir ve nesnel bir kayıt çıkarabileceğinizi düşünmek oldukça sık bir düşüncedir.

Hafıza ve Anılar

Her neyse. Bunu söylemekten nefret ediyorum ama Freud'un hafıza ve anılar hakkındaki fikirleri çok sıkıydı. Bunu söylemekten nefret ediyorum zira Freud aslında oldukça karmaşık biriydi. Ama bir şekilde insanlar arasında nesnel bir dünyanın olduğunu düşünürdü. Bu nedenle de eğer sizin çocukken başınıza çok kötü bir şey geldiyse, bunun bir kaydını tuttuğunuzu düşünürdü. O olay orada bir anı olarak duruyordu. Sizin onu bastırmak için bir şeye, bastırdıktan sonra atmak için bir yere ihtiyacınız vardı ve bu da bilinçaltı idi. Ama bir insanla yaşadığınız travmatik bir anıyı alırsanız ... pardon Freud aynı zamanda bastırılmış anıların bir semptomda, sembolik bir semptomda da temsil edilebileceğini düşünüyordu.

Bence bastırma teorisinin problemi, anıları temsil etmedeki yetersizliğidir. Bunu daha değişik şekilde düşünelim. Ders boyu ilerlerken konuştuğumuz seviye modelleri, hiyerarşik seviye modelleri ile birlikte düşünelim. Diyelim ki 4 yaşındayken amcanızın cinsel tacizine uğradınız. İlk sormanız gereken soru ne tür bir anıya sahip olduğunuzdur. Cinsel olarak tamamen naif olduğunuzu düşünün, yani cinsel eylem hakkında, cinsel eylemin imaları ve mekaniği hakkında hiçbir şey bilmiyorsunuz. Bu durumda soru siz bu olayı nasıl temsil edeceksiniz? Zira bir şeyi hatırlamanız için o şeyi bir şekilde temsil edebilmeniz lazım. Sizin anınız hiçbir zaman olayın kendisi değil ama onun yorumu zira olay esnasında birçok şey oluyor. Sizin anı temsilinez acı ve kafa karışıklığı olabilir ya da benzeri bir şey. Bunun üzerinde bir başka tabaka daha vardır, gizlilik gereksinimi. Zira sizi taciz eden kişi size iki ya da üç şey söyleyecektir: “bu senin için iyi bir şey”, “bunu sen de istedin” ve “kimseye söyleme zira söylersen senin kötü biri olduğunu düşünecekler o nedenle bu bizim küçük sırrımız olacak”. Tüm bu gizlilik ve kabul edilmezlik de varken 4 yaşındayken ne yapabilirsiniz ki? Şu an kimseyle paylaşamayacağınız bir şeyin meydana geldiğini nasıl anlayacaksınız? Henüz bu olayı ele alabilecek kadar sofistike bir dünya modeliniz yok.

İşte bu noktadan itibaren artık bunu düşünmemeye başlayabilirsiniz. Bu, bastırmak ile aynı şey değil. Bir şeyi düşünmekten uzak durmak ile bastırmak aynı şey değil. Zira bunun için bastırma eylemini kullanmanıza gerek yok. Sonra, yıllar sonra, başınıza ne geldiğini hatırlamaya başlıyorsunuz. Ama hatırladığınız bulanık ve karman çorman bir şey. Sofistike bir temsil geliştiremediğiniz bir zamandan kalma anıları kafanızda nasıl temsil edersiniz? Burada olan bir anlamda Freud’un Teorisinin tam tersi. Bu olay vücutta temsil ediliyor. Bir olayın temsilini çok katmanlı nörolojik bir fenomen olarak düşünebilirsiniz. Beklenmedik ya da korkutucu bir şeyle karşılaştığınızda, ilk olan şey, antik refleks sistemlerinin harekete geçmesidir. Ve bu sistemler çok hızlıdır. Bu sistemler sizi örneğin yılan sokmasına karşı korurlar.

Önünüze bir yılan çıktığında anında geriye sıçarsınız ve inanın bana bunu daha yılanı tam olarak görmeden yaparsınız. Zira yılanın sofistike, görsel bir temsilini yapmanız saniyenin dörtte biri kadar sürer. Eğer saniyenin dörtte biri kadar bekliyor olsanız muhtemelen ölürsünüz. Burada olan şey, sinir sisteminizin bazı temel refleks sistemlerini

harekete geçirmesidir. Bu refleks sistemleri birkaç sinir kavşağı (sinaps) uzunluğundadır. Mesela retina ile omurilik arasında çalışırlar. Retinanız ve belki de ilkel bir duygu sisteminiz, amigdala, yılan gibi tehlikeleri fark etmek için yeterlidir ve anında omuriliğinize ve oradan da biraz daha gelişmiş bir motor hareket sisteminize “geriye sıçra” diye mesaj gönderirler. Bunu daha kalp atışlarınız, nefes alışverişiniz ve kan basıncınız tavana çıkmadan yaparlar. Ancak bundan sonra tiksinti ve korku fırtınası hissedersiniz ki bunlar bir daha böyle aptalca şeyler yapmamanız için ortaya çıkarlar. Neden böyle durumlarda negatif duygular hissettiğimizi tam olarak bilmiyoruz ama nörolojik bir davranış kalıbı eğer cezalandırılırsa bunun gelecekte bir daha yapılma ihtimalini düşürdüğünü biliyoruz.

Neyse. Anormal bir duruma karşı tepki vücutta, belki duygu, belki bir görüntü örneğin hayalgücü olarak ortaya çıkıyor. Ancak belki ondan sonra bunu söze dökülebiliyoruz. Ama birçok şey bu imajdan söze döküme geçmezler ve hatta bazı şeyler vücuttan imaja bile geçmezler. Ben bu travmatik olayların, Freud’un dediği gibi bastırıldığını düşünmüyorum zira bunlar yukarı seviyelere bile çıkamıyorlar.

Bunun nasıl çalıştığı ile ilgili bir örnek vereyim. 27 yaşında bir hastam vardı. Onu sadece bir kere gördüm. Bu hasta ben henüz daha psikoterapist olarak eğitim alırken karşıma çıkmıştı. Bana çocukken cinsel tacize uğradığı ile ilgili düşüncelere boğulduğunu anlatmıştı. Ben de onu kimin taciz ettiğini sordum. O da bana tacizcinin abisi olduğunu ve abisinin ondan çok daha büyük olduğunu söylemişti. Benim de kafamda kadın mesela 10 - 13 yaşlarındayken 15 - 20 yaşlarındaki abisi tarafından cinsel tacize uğradığı gibi bir şey canlandı zira fiziksel olarak çok daha güçlü bir erkeğe engel olamadığını anlatmıştı. Bir süre daha konuştuk. Ve sonra bunun o kaç yaşındayken olduğunu sordum. 4 yaşındaydım dedi. Peki ya abisi? Abisi de 6 yaşındaydı! “Bak” dedim, “bu olaya şu şekilde de bakabilirsin.” “Bu olaya 4 yaşında bir kız çocuğunun perspektifinden bakıyorsun. Bu bir anlamda gerilemek demektir. Bu anıyı yeniden deneyimlemen esnasında 4 yaşına dönüşyorsun. Sana alternatif bir hipotez söyleyeceğim. Senin abin korkunç bir saldırgan değildi ama annen baban berbat ebeveynlerdi.”

Ben bunu söyledikten sonra gözleri parladı. Bu olaya hiç bu açıdan bakmamıştı. Deneyimini hiçbir zaman 4 yaşında bir çocuğun 6 yaşında bir çocukla arasında geçen bir olay olduğunu düşünmemişti. 6 yaşında bir çocuk, 4 yaşında bir çocuktan daha iridir değil

mi? Yani %50 daha yaşlı ve bu 4 yaşındayken büyük fark. Ama bu anıyla ilgili problem bugünkü kavramsallaştırma ve davranış için önemi ise, onun için anısını güncellemesi çok daha faydalı. Tamam 6 yaşında bir çocuk şu uzunlukta ve 4 yaşında bir çocuk da şu uzunlukta ama ... ebeveynler neredeler? Ve bu bana geldiği zaman kafasında olan hikayeden tamamen farklı bir hikaye.

Bu onun için inanılmaz rahatlatıcı oldu. Travmatik bir anı sürekli yüzeye çıkar ve insanı rahatsız eder. Aslında yüzeye çıkıp sürekli rahatsız etmesi travmatik anının tanımıdır zaten. Travmatik anı sizi rahat bırakmaz. Rüyalarınızda ortaya çıkar, zihniniz konudan konuya atlarken ortaya çıkar, tam uykuya dalacakken ortaya çıkar ve kafanızı işgal eder.

Bunun bir nedeni var ve nedeni de şu: kaygı ile ilişkili duygusal sistemler, bunlar genellikle hipotalamus ve amigdala ikilisidir, bunlar alarm sistemleridir. Potansiyel olarak tehlikeli bir şey meydana gelmiştir ve siz de bunun gelecekte bir daha meydana gelmemesini nasıl sağlarsınız bulmaya çalışırsınız. Bir plana ihtiyacınız vardır. Bu planı yapmak için de sizin davranışlarınız ile travmatik sonuç arasındaki ilişkiyi analiz etmeniz gereklidir. Bu yapmanız gereken ilk şey. Sonra bu travmatik sonucun yeniden meydana gelmemesini nasıl sağlayacağınızı bulmalısınız. Bahsettiğim hasta için bu hemen oracıkta oluverdi. Zira kendisi artık 27 yaşında ve hatırladığı travmatik duruma tekrar maruz kalma ihtimali çok düşük.

Bunu başka hastalarım da gördüm. Bir hastamı daha anlatayım. Bu hastamı belki daha önce anlattım. 4 yaşındayken bir alışveriş arabasına atlamış ve arabayla yokuş aşağı inmiş. Araba yokuşun sonunda devrilmiş ve çocuk da ciddi bir şekilde yaralanmış. Çocuğu hastaneye götürmüşler ve tabii çocuk kendisini tam bir tehdit altında hissediyor. Bu durumda beyniniz yeniden kablolanmaya tamamen açıktır.

Çocuk hastanedeyken 2 hafta boyunca ebeveynlerin çocuklarını görmesine izin vermemişler. Travma, acı, kaygı, ambulans, vs. onu öğrenmeye açık bir hale getirmiş zira başınıza tehlikeli bir şey geldiğinde çevrenizin nasıl olduğunu hızlıca öğrenmeniz gereklidir. Hastam bütün bu olanların sonucunda kurumlara karşı travma ile ilişkili paranoya geliştirmiş ve ben onunla karşılaştığımda bu paranoya kurumsal baskı konusunda kapsamlı bir felsefe halini almış. Ama bunun çekirdeğindeki şey fiziksel ve

psikolojik travma. Hastanedekilerin olayı tamamen yanlış bir şekilde yönetmelerinin sonucu. Bu durumda travmatik bir anının nasıl da kapsamlı bir alt kişiliğin temeli olabileceğini görebilirsiniz.

Bu alt kişiliği çok dikkatli bir şekilde ortaya çıkarmak gereklidir özellikle de bu alt kişilik dünyaya kolay kolay entegre edilemeyecek bir alt kişilik ise. Mesela tüm kurumlara paranoya ile bakıyorsanız başınız büyük belada demektir zira modern dünyada sürekli olarak kurumlara muhatap olmak zorundasınız. Ve siz kurumlara karşı normalden çok daha fazla paranoyak ve güvensiz davranırsanız, onlar da size kötü davranacaklardır. Yani bir köpek gelip size hırlayıp havlasa, o köpeğin başını okşamazsınız. Bir sistemin size karşı tepkisi, kısmen sizin o sisteme yaklaşımınıza bağlıdır.

Ayrışım (dissociability) fikri gerçekten de iyi bir fikir. Bu fikir Freudçu ve Jungçu fikirlerin bir kombinasyonu gibidir. Kendinizi daha iyi tanımak istiyorsanız yapabileceğiniz şeylerden biri, kendinizi kafanızda bir hedefe sahip biri gibi canlandırmaktır. İlk soracağınız soru bu hedefe neden sahip olduğunuz olabilir. Sizi bu hedefi belirlemede neler etkiledi. Bunlar bilinçli, yarı bilinçli, kötü tanımlanmış, dolaylı, vs. şeyler olabilirler. Bir şeyi neden yaptığınızı bilmek istersiniz.

İkincisi, bu hedefin peşinde koşarken bazı şeylerden uzak duruyorsanız, bu şeylerden neden uzak durduğunuzu kendinize sormalısınız. Bu sizin derinlerde saklanan ve rahatsız edici taraflarınıza inmenize neden olacaktır. Mesela bir hedefin peşinde, ebeveynleriniz öyle istedi diye koşuyorsanız, ilk akla gelen sorulardan biri, sizin gerçekten istediğinizin bu olup olmadığıdır. Bu çok zor bir soru. Zira sizin bu hedefin peşinde koşmayı istemeyen tarafınızla, isteyen tarafınızı birbirlerinden ayırıştırmanız gerekiyor. Ancak bundan sonra bir şeyi yapmaktan neden kaçındığınızı bulabilirsiniz. Mesela bu hedefin peşinde koşma sebeplerinizin sizin isteklerinizle zerre alakası olmamasından dolayı aşırı sinirli olabilirsiniz ve sizi bu hedefe yaklaştıracak her çalışma ve başarı fırsatı karşısında, tüm motivasyonunuzu ve çalışma isteğinizi kaybediyor, kaytarıyor, yapmanız gerekenle alakasız şeyler yapıyor, vs. olabilirsiniz.

Youtube videolarımı izleyen birisi bana 6 haftadır sürekli olarak arabası ile uçuruma sürüp uçurumdan yuvarlandığına dair rüyalar gördüğünü yazmıştı. Rüya serisinin sonunda da

arabası ile uçuruma sürüp kaza yapmıştı. Bana bu rüyaların anlamı nedir diye sordu. Ona rüyalarının, kendi hayatını hiç önemsemediğini gösterdiğiniz söyledim. Rüyalarında sürekli olarak bir aracı uçurumdan sürüp durmasının anlamı bu. Bu sanki yeraltı dünyasında bilinçsiz bir iniş gibi. Bu psikolojik gerçeklik o seviyedeydi ki uyarı ve tehlike çok ciddiydi. Peki neden sonunda uçurumdan aşağıya sürdü? Biliyorsunuz bu bir intihar denemesi. Bir kişi neden intihara meyilli olur? Anne babalarından öç almak için, dünyaya karşı öç peşinde olabilirler ya da bilinçlerindeki ve dayanamadıkları acının bir an önce gitmesi için, ya da anlamsız, karmakarışık ve acı dolu bir hayat yaşadıklarından dolayı kendilerini cezalandırmak için. Bu çok karmaşık ve en dipte tamamen arap saçına dönmüş vaziyette olabilen bir konu. Sanırım bunun gölge⁵¹ (shadow) elemanı olmasından dolayı insanlar bu derinliğe inmek istemezler. Zira burada bulacağınız şeyi bulmayı isteme ihtimaliniz çok az.

Jungcu psikoterapinin temel görüşlerinden biri ya da çoğu psikoterapinin üzerinde yükseldiği fikir, karşılaşmaktan kaçmaktan korktuğunuz şeyi bulmak ve onunla gönüllü olarak yüzleşmektir. Buna ek olarak şu an neyi neden yaptığınızı bilmelisiniz ve gerçekten istediğiniz şeyin bu olup olmadığına karar vermelisiniz. Ve bu sebepler hoşunuza giden nedenler mi düşünmelisiniz. Yukarıdaki bir iki cümle aslına bakarsanız terapi denilen şeyi tanımlıyorlar. Ama bunu başarabilmeniz için karşılaşmaktan kaçındığınız her şeyi bulmalısınız. Nelerden kaçınıyorsunuz? Bunlar tabii ki çiçekler ve gökkuşağı gibi şeyler değil. Kaçındığınız bu şeyler, kimsenin karşılaşmak istemediği şeyler.

Jung'un kendisi psikoterapisinin temel görüşünü şu latin deyişle tanımlardı: “sterquiliniis invenitur”. “Aradığını pislikte bulacaksın” diye de çevrilebilir, “aradığın şeyi en az bakmak istediğin yerde bulacaksın” diye de. Bunun korkunç ama nasıl da kendi kendini tatmin eden bir felsefe olduğunu anlayabilirsiniz. Kaçındığınız şeyler yüzyüze gelmek istemeyeceğiniz şeylerdir. Bu bariz.

İnsan ruhunun gölge ögesini filmlerde sıklıkla görüyorsunuz. Bu cinsel ve agresif dürtüler kendilerini değişik şekillerde gösteriyorlar. Bunlar belki de id'in bastırılan ya da entegre

⁵¹ Carl Jung'un analitik psikolojisine göre, gölge arketipi kişiliğinizin “karanlık tarafını” temsil eder. Kendinizin en ilkel kısmını sakladığınız ruhsal bir alem dünyasıdır. Bencillik, bastırılmış içgüdüler ve bilinçli zihninizin reddettiği “yetkisiz” benlik. ...

olamamış parçaları. Ama gölgenin daha karmaşık bir tarafı da var. İnsanlar buna tepki olarak kendilerini mazlum, baskı altında, antisosyal, sosyal yapıyı eleştiren şeklinde görebilirler. Bunlar kendilerini doğru dürüst gösteremedikleri için büyük yıkım fantezileri olarak ortaya çıkabilirler. Bazıları için bunlar genellikle cinsel fantezilerdir. Bazıları için ise bunlar toplumun inanılmaz vahşi bir şekilde yok edilmesi fantezileri şeklinde ortaya çıkabilir.

Eğer tüm parçalarınızı dışarıya çıkıp oynamaya davet edemezseniz, geri planda bıraktığınız parçalarınız bundan hoşlanmayacaklardır ve orada öylece oturup çay partisi vermeyeceklerdir. Bunlar özellikle siz yaşlandıkça çarpık canavarlara dönüşeceklerdir. Ve bu canavarların dünyada eyleme geçmeleri hiç de pozitif bir şey değildir.

Freudçu dünyanın psikanalitik bilinçaltı oldukça korkutucu bir şey. Orada sürekli tetikte olmalısınız ve bu bir paranoya değildir. Bir psikanalist olarak eğitim gördükten sonra bir insanın iyicil motivasyonlarının sadece söyledikleri şeyler olduklarını varsayamazsınız. Her zaman diğer kayıp parçayı ararsınız. Bence bu oldukça faydalı bir şey. Zaman zaman dünyanın iyiliği için çalıştıklarını iddia eden insanlara özellikle de ideologlara rastlarsınız. Hadi ya, seni kim aziz ilan etti? Konuşmadığın, ortaya dökmediğin şey nedir?

Greenpeace'den bir bağış isteği almıştım. Broşürde tüm yönetim kurulundakilerin fotoğrafları vardı. Kendi kendime “neden Greenpeace yönetiminin fotoğraflarını görmek isteyeyim ki?” dedim. Ya da asıl soru, bu insanları neden diğerlerine göstermek istiyorlar ki? Bunu anlamak için çok düşünmenize gerek yok. Bu bir statü manevrası. Böyle bir broşürde “son 6 senede dünyanın daha iyi bir yer olması için yaptığımız 6 şey, yönetim masraflarına oranla harcadığımız para ve bize bağış yapmanız neden iyi bir fikir...” gibi şeyler beklersiniz, “liderlerimiz” gibi bir şey değil. Burada bir problem var. Aklıma ilk gelen hatıra onunla ilgili olduğu için Greenpeace'i örnek verdim. Yoksa bu her türlü kurumda böyle.

1900 yılına kadar Freud bilinçaltının birçok fonksiyonunu tanımladı. Şimdi bunlardan dördünü ele alalım. Bunlardan birisi bilinçaltının muhafaza etme fonksiyonu yani anıları genellikle istemli olarak hatırlamaya açık olmayan bir şekilde muhafaza etmesi. Anıların beyinde nasıl depolandıklarını bilmiyoruz ama şöyle bir tahmin ortaya atacağım.

Alışkanlıklar

Bir deneyim yaşadığınızda bunun bir nöron aktivite kalıbını ateşlediğini düşünün. Aslında sadece nöron değil beyin ve vücutta meydana gelen bir aktivite kalıbı. Hatırlamamız kısmen bu aktivite kalıbını yeniden ateşlemektir ama tabii ki olay bu kadar basit değil. Eğer bu kadar basit olsaydı tüm anılarınızı aynı anılardaki gibi eyleme geçirirdiniz ve biz o ilk deneyim kalıplarının hatırladığınız şeye nasıl biçimlendirildiğini bilmiyoruz. Ama sizin şu anki hedef yapınız ile alakasına göre biçimlendirildiğini biliyoruz. Peki bu nasıl oluyor? Böyle bir şey bilişimsel (hesaplama) açısından bakarsanız mümkün değil. Bunun nasıl olduğu hakkında hiçbir fikrimiz yok. Neyin alakalı, neyin alakasız olduğunu nasıl hesapladığımızı bilmiyoruz. Görünen o ki dünya böyle bir hesaplamanın olabilmesi için çok karmaşık bir yer.

Neyse, bilinçaltının bir fonksiyonu muhafaza etmektir. Parçalarına ayırmak. Bilinçaltı zamanında istemli olan ama şimdi otomatik olarak yapılan alışkanlıkları ve asalak bir varoluşa neden olabilecek, ayrışık kişilik öğelerini barındırır.

Travmatik anılardan ve bunların nasıl alt kişiliklerin gelişimlerinin başlangıcı olabileceklerinden biraz bahsettim. Diyelim ki yeni, küçük bir varoluş modunun, bir özelliğin, bir kişilik özelliğinin ya da alışkanlığın üzerinde pratik yapıyorsunuz. Bunu ilk çalışmaya başladığınızda, bunda hiç de iyi değilsiniz. Aranızda müzisyen olanlar bilirler. Bir parçaya ilk başladığınızda o parçayı iyi çalamazsınız. Ama daha çok pratik yaptıkça, daha iyi hale gelirsiniz. Ben iyi bir piyanist değilim ama gerçekten zor bir parçayı çalmayı öğrendim. Ama korkunç olan şu ki parçayı öğrendikten sonra bir noktada, artık notaları bilmediğimi fark ediyorum ve notaları bilmediğimi fark ettiğim anda o alışkanlık kalıplarını artık kullanamıyorum. Bu çok can sıkıcı bir şey.

Her neyse, bir şeyin pratiğini yapmaya başladığınızda bu iş oldukça fazla emek ve beyin tarama çalışmalarının gösterdiğine göre yüksek beyin aktivitesi istiyor. Ama siz pratik yapmaya devam ettikçe, bu pratik sırasında kullandığınız beyin miktarı azalmaya başlıyor. Aktivite sol tarafa kayıyor zira beynin sağ tarafı genellikle yenilikleri işlemek ile görevli. Genellikle ilkin sola kayıyor, sonra yeniden sağa ve pratik ile ilgili beyin alanı

sonunda küçük bir makine üretilene kadar daraldıkça daralıyor. Bu makineye somut olarak kablolanmış ve spesifik bir işi yapan alt kişilik de diyebiliriz.

Bu hakkında düşünmeye değer bir şey yani bunun anlamı sizin beyninizin pratiğini yaptığınız şeylerle dolu. Ve bu sadece psikolojik değil aynı zamanda psikofizyolojik. Bu sizin ruhunuzun bir parçası ama aynı zamanda beyninizde sinir ağları olarak kablolanmış somut bir şey. Ve eğer bu alışkanlıklardan birinden kurtulmak istiyorsanız, bu alışkanlığı üreten “makineyi” kapatan yeni bir makine inşa etmeniz gereklidir. Bir alışkanlıktan pat diye kurtulamazsınız. Ve siz strese girdiğinizde ... bunun nasıl olduğunu tam olarak bilmiyorum ama ... stres yeni makinenin fonksiyonelliğini azaltıp eski alışkanlığın yüzeye çıkmasına neden olacaktır.

Bazılarınız bunu fark edeceklerdir. Kaçınız üniversiteye giderken baba evinden ayrıldınız? Tamam peki kaçınız baba evine her gittiğinizde çoktan vazgeçtiğinizi düşündüğünüz eski alışkanlıklar birdenbire geri geldi. Bu duyguyu biliyorsunuz değil mi? Ailenizin evine giriyorsunuz ve bam! Bir gelenek var ve siz de tam içindesiniz. Kendi evinizdeyken belki 30 yaşında biri kadar yetişkinsiniz ama ailenizin yanına gelir gelmez ... puff ... yeniden 14 yaşındasınız. Bu kısmen ebeveynlerinizce kurulan beklenti durumundan kaynaklanıyor ama kısmen de davranışlarınızın büyük bir kısmının otomatik ve süregelen olaylarca tetiklenmesinden kaynaklanıyor. Bunlar alışkanlık. Ama bunları aynı zamanda tüm o ayrıştırılmış kişilik öğeleri olarak da düşünebilirsiniz.

Yaratıcılık ve Rüyalar

Bilinçaltının bir diğer fonksiyonu ise yaratıcılık. Bilinçaltı yeni fikirler doğuran bir rahim görevini icra eder. Bu Jungcu bir fikir ve şöyle çalışıyor: Yeni bir fikir nasıl ortaya çıkar? Bu mantıklı değil, öyle değil mi? Yani yoktan bir şey var ediyorsunuz. Bunlar eski fikirlerin bir kombinasyonu diyebilirsiniz ama bu açıklama faydalı değil. Bir grup eski fikri alıp onları yeni ve muhteşem bir fikir elde edecek şekilde karıştıramazsınız. Olay bundan çok daha karmaşık. Şöyle düşünebilirsiniz: Freud bilinçaltının yüzeyini incelemiştir ama Freud daha çok Jung'un kişisel bilinçaltı dediği şeyle ilgileniyordu. Bu spesifik olarak sizin bilinçli ya da bilinçsiz deneyimlerinize alakalı bilinçaltıdır.

Ama bilinçaltı çok daha derine gidebilir. Jung bir rüya görmüştü. Freud ile kazarak bir yapının zemin katını ortaya çıkarıyorlardı ve sonra Jung daha da derine inerek zeminin altında devasa bir başka yapı keşfetti. Bu çok doğru. Orada kişisel bilinçaltının da altında Jung'un kolektif bilinçaltı dediği yapı var. Tanrı bilir kolektif bilinçaltı nasıl bir şey. Ama muhtemelen kolektif bilinçaltı sizi evrimsel olarak insan yapan şeydir.

Sizin spesifik bir varoluş biçiminiz var ve bu insanoğlu varoluş biçimi. Sanırım evrimsel psikolojinin bir dalı olan sosyobiyojinin kurucusu ve karıncaların sosyal davranışları üzerinde çok uzun süre çalışan büyük entomologist (hayvan bilimci) E. O. Wilson söylemişti: eğer karıncalarla konuşabiliyor olsaydık onlara söyleyebilecek tek sözümüz olmazdı. Demek istediği, karıncaların sizin zerre umrunuzda olmayan şeylerle ilgilendikleriydi. Karıncalar kıskanmazlar, aşık olmazlar, cinsel duyguları ve davranışları yoktur. Karıncalar bilişsel yaratıklar değildirler. Bir karıncayla ne konuşabilirsin ki? "O buğday tanesini taşımak nasıl bir şey?" Bunun nasıl bir şey olduğu karıncanın umrunda değil ki!

Bu çok derin bir gözlem zira biriyle %99 aynı değilsen onunla iletişime geçemezsin anlamına geliyor. Biriyle iletişime geçebilmeniz için o kişiyle devasa miktarda ortak varsayımına sahip olmanız lazımdır. Mesela ben dün bir partide fazlaca kıskançlık hissettiğimi söylesem siz bana kıskançlık ne demek diye sormayacaksınız. Bunun yerine neden kıskançlık hissettiğimi soracaksınız? Size öfkeyi, flörtü, açlığı, vs. anlatmam gerekmiyor. Siz mesela romantik bir filmde ya da bir macera filminde sergilenen tüm temel insan motivasyonlarının neler olduklarını biliyorsunuz. Açıklamaya ihtiyacınız yok zira biz birbirimizin aynısıyız. Ve bu aynılık bizim kolektif bilinçaltımızın özünü oluşturuyor.

Jung'un hipotezine göre insanlar sadece spesifik bir morfoloji ve fizyoloji gibi biyolojik bir yapıya sahip değiller. Bu sizin beyin yapınıza ve onun da üstünde ruhunuzun içeriğine ya da en azından ruhunuzun zaman içinde nasıl organize olduğuna kadar gidiyor. Bu o kadar bariz bir hipotez ki insanların bunu uzun süre reddettiklerine inanmak çok güç ama deneysel psikologlar davranışçıların yoğun etkisi altında kalmışlardır. Ve davranışçılar da kısmen ideolojik nedenlerle kısmen de bilimsel basitlik adına insanların beyaz sayfa (tabula rasa) olduklarını ve olduğumuz kişinin tamamen öğrenilmiş bir şey olduğunu varsaydılar.

Donald Brown tarafından yazılmış ve yeni piyasaya çıkan İnsan Evrenselleri (Human Universals) kitabı var. Kitap bir sosyoloji / antropoloji kitabı ve yazar insanlar için her yerde aynı olan şeyleri toplamış. Mesela tüm insanlar giyecek giyiyorlar. Bu bazen korunma bazen de merasim amaçlı olsa da. Tüm toplumlarda eş bağlanması (pair bonding) ve aşık olma var. Temel duygular aynı. Tüm insanlar ateşi kullanabiliyorlar bu önemli zira insandan başka ateş kullanabilen bir hayvan yok. İnsanların düzinelerce ama düzinelerce ortak noktaları var ve bunlar kısmen kolektif bilinçaltının altyapısını oluşturuyorlar.

Yaratıcılık fikrine geri dönelim. Yaratıcı eylemlerinizi kısmen sizin kendi deneyimlerinizin farklılıklarını, kültürünüzün özellikleri ve diğer insanlarla paylaştığınız daha genel fenomenler ile entegre etmeye çalışmanızdır. Sizin kendi bakış açınız olduğu için, sizin diğer insanların ulaşamadığı bazı bilgilere ulaşma şansınız var. Bir dereceye kadar bu bilgi kendi başına, sizin yaratıcılığınızın temeli olabilir. Ama daha sonra bunu diğerlerine iletmeniz gerekli. Bu da yaratıcılığın bir parçasıdır. Eğer siz yaratıcı biriyseniz ama sizi kimse anlamıyorsa, siz muhtemelen yaratıcıdan daha çok şizofrensiniz. Gevşek ilişkiler kurabiliyorsunuz ama mantıklı bir hikaye ortaya koyamıyorsunuz. Siz bu eşsiz bilgiyi alıp kültürünüzle ve kültürünüzün anlatılarıyla entegre etmek ve evrensel insan biyolojisi üzerine oturtmak zorundasınız. Ancak bunları yaptıktan sonra yaptığınız şeyi yaratıcı bir eylem olarak gösterebilirsiniz.

Bu yeni fikirlerin bir kaynağı ama başka bir kaynaktan da söz edelim. Piaget hakkında konuşmuştuk. Piaget bir şeyi anlamak için onu davranışlarınızla ortaya koymalısınız der. Yani dünyayı vücudunuzla temsil edersiniz. Bir sandalye üzerine oturarak sandalyeyi vücudunuzla sahneliyorsunuz. Bir kapıdan çıkarken kapıyı vücudunuzla sahneliyorsunuz. Bir bardağı tuttuğunuzda aynı şeyi yapıyorsunuz. Sürekli olarak dünyayı taklit ediyorsunuz. Dünyayı fizyolojik yapınızın üzerine eşleştiriyorsunuz. Bir şekilde, anlamak fiilinin anlamı bu. Bu karmaşık bir terim. Bir şeyi anlamak ne demek? Bir şeyi anlamak demek onu kavramak demek. Bu terimleri kazara kullanmıyoruz. Bir şeyi anlamak demek onunla başa çıkabilmek demek.

Bu da bir başlangıç. Siz aynı zamanda kendinizi de taklit edebilirsiniz ve bu pozitif sonuçları olan eylemleri tekrar ederken yaptığınız şeydir. Ama siz başkalarını da taklit edebilirsiniz. Peki taklit eden bu insanlar kimler? Biz LED ekranlar gibiyiz. Sürekli olarak

biyolojik düzlemde taklidin, taklidinin, taklidini yayıyoruz. Demek istediğim, sizler uzun bir evrimsel sürecin toplamısınız ama aynı zamanda inanılmaz uzun bir taklit sürecinin de toplamısınız. Taklit ettiğiniz şey sizin kültürünüz. Buna atalarınızın kişilikleri olarak da bakabilirsiniz. Bunu taklit ediyorsunuz. Bu nedenle hukukumuza “Yasalar Gövdesi”⁵² diyoruz. Legal sisteminin, özellikle de İngiliz Genel Hukuku⁵³, tüm toplumun ritüellerinin ve adetlerinin taklidinin yazıya / söze dökülmüş bir temsili olduğunu söyleyebilirsiniz. Bu ritüeller ve adetler zaten oradaydılar ama genel hukuk onları tamamen yazıya döktü.

Yani yaratıcılık için malzemenin kaynaklarından birisi, zamanın başlangıcından beridir tüm insanları taklit eden tüm insanların aralarındaki ilişkileri ve davranışları gözlemlemenizdir. Bu, inanılmaz bilgilendirici, tamamen temsil edemeyeceğiniz kadar bilgilendirici bir kaynaktır. Birinin sadece kaşını kaldırarak ne kadar bilgi aktarabileceğini biliyorsunuz. Bu hiciv bildirebilir, bir şakanın sizin hoşunuza gittiğini bildiği başka şakalarla olan ilişkisini bildirebilir ve bu basit hareket bile tam olarak söze dökemeyeceğiniz kadar karmaşık olabilir. Ama bu hareketin ne anlama geldiğini bir şekilde biliyorsunuz zira siz oyunun bir oyuncusunuz.

Şimdi tüm bunları, oyunun sofistike bir oyuncusu olacak kadar bildiğinizi hayal edin. Sizin hayal gücünüz sizi ve dünyayı temsil etsin. Bu bir soyutlama değil mi? Zira sizin hayal gücünüz dünya değil, dünyanın bir temsili. Hayal gücünüzde taklit edilmiş davranışla ilgili tüm bilgiler var.

Bir rüyayı yorumlarken yaptığınız gibi bu imaj hakkında konuşabilirsiniz. Rüyanız sizi dünyanın içinde yol alırken izliyor. Sizin kafanızda kategori sistemleriniz, teorileriniz, vs. var. Rüyanız bunları, bunların ne anlama geldiğini öne çıkarıyor. Rüyanız bunu görüntülü yani garip bir dille yapıyor. Rüyanızda birbirleriyle alakası olmayan, iç içe geçmiş görüntülerden inanılmaz gelişmiş ve tam bir anlatıya kadar bir çok şey görebiliyorsunuz. Rüya sürecinde sizin içinizdeki ve davranış seviyesindeki kültür bilgileri görüntü olarak yukarı çıkıyor ve sonra da sözün alanına geçiyor.

⁵² İngilizce’de Body of Laws

⁵³ Common Law, Anglo-American Law

Yani bir rüya görüyorsunuz ve bu rüya sizin hakkınızda. Sonra bu rüya ve rüyada ne yaptığınız hakkında konuşuyorsunuz. Rüyadaki görüntüleri sözel temsillere çevirmeye çalışıyorsunuz. Anıların derinlerden yukarıya doğru çıkmasını da böyle düşünebilirsiniz.

Bazen birden bir şeyin farkına varırsınız ya da anlık bir öngörü elde edersiniz. Buna insanı şarj eden bir duygu eşlik eder. Bir şeyi basitleştirmekten ama aynı zamanda yeni olasılıklar deneyimlemekten gelen bir şarj. Görünen o ki sizin bir davranış aleminiz var. Sizin eyleme geçtiğiniz, tüm o taklitleri yaptığınız oldukça karmaşık bir alem. Bu alemin üstünde de bu alemin temsili olan bir imaj var. Siz bu imajı doğru hale getirmeye çalışıyorsunuz ama bu zor zira imaj sürekli değişiyor. Bir yandan bu imajı düzgün tutmaya çalışıyorsunuz bir yandan da sözel temsilleri düzgün tutmaya çalışıyorsunuz ki kim olduğunuzla ilgili bir şeyler söyleyebilesiniz. Davranış alemi, onun imajı ve sözel temsiller bir araya geldiklerinde ise şöyle diyorsunuz: “Şimdi tamamen başarı için organize olmuş ve efektif biriyim.”

Ara sıra bir kavrayış gelecek. Size daha önce anlattığım tacize uğrayan kadını hatırlayın. Onun kavradığı şey “ben o zaman çocuktum ama erkek kardeşim de çocuktı”. Bam! O ana kadar mantıksız görünen birçok şey birdenbire yerli yerine oturdu. Siz bu söze dökülmüş temsili kazandığınız zaman bu kavrayış, farklı ve alakasız görünen imge temsillerini toplayıp bir araya getirebiliyor. Ve birden bire önünüzdeki yol açık seçik hale geliyor. Çünkü artık kim olduğunuz ve nereye gittiğiniz konusunda daha fazla bilgi sahip oluyorsunuz. Ve psikanalizde çoğunlukla olan da bu.

Bu mesela Freud’un öncülük ettiği rüya analizinde kesin böyle. Freud rüyaların, istek ve arzuları doyurulması olduğuna inanırdı. Freud aynı zamanda isteklerin doyurulmasının işlevinin, uykuyu korumak olduğuna inanırdı. Mesela siz gerçekten susadınız ama uykuya daldınız. Rüyanızda su içtiğinizi gördünüz. Çok fazla bira içtikten sonra uyuduğunuzda böyle rüyalar görebilirsiniz. Siz belki rüyanızda su içmek için bir çeşme arıyorsunuz. Ve Freud’a göre bu rüyayı görme sebebiniz uykuya devam edebilmektir. Rüyanız id ile alakalı motivasyon sisteminizi, diyelim ki susuzlukla ilgili olan sistemi, rüya ile tatmin ediyor.

Bence bu yanlış. Rüyalar tabii ki böyle şeyler yapıyorlar. Ama görünüşe göre olan şu ... Ben bunun farkına döngüsel testosteronun kadın cinsel aktivitesi üzerindeki etkisi ile ilgili

bir araştırma okuduğumda varmıştım. Kadınlardaki testosteron seviyesi ve buna bağlı olarak cinsel istek, aylık adet döngüsünün neresinde olduğuna göre değişiyor. Görünüşe göre testosteron seviyesi arttıkça cinsel aktivite illa artmıyor ama cinsel fantezilerin sıklığı artıyor. Yani hormon fantezileri tetikliyor ve fanteziler de davranışları tetikliyor. Yani rüyaların işi arzuların doyurulması değil. Rüyalar motivasyon sistemlerinin kendilerini bir eylem planı içinde ortaya koymaları. Sizin gidip su aramanız lazım çünkü susadınız. Hipotalamusunuz sizinle bir şekilde iletişime geçiyor. Sizin davranışlarınızı ele geçirip sizi robot gibi ortalıkta su aramaya itmiyor. Ne durumda olduğunuzu size bildirmesi gerekiyor ve hipotalamus bunu değişik yollardan yapıyor. Sizi çözüme doğru yönlendiriyor ve başarılı sonuç ile alakalı tüm anı ve yeteneklerinizi kullanıyor.

Yaratıcılık ile ilgili söyleyebileceğim bir diğer şey daha var ve bunun kişilerin psikanalize tepkilerini anlamak için oldukça yararlı olduğunu düşünüyorum. Beni görmeye gelen insanlar arasında oldukça yaratıcı kişiler var ve değişik nedenlerle bu insanlar pratikte yaratıcı değiller. Yaratıcılık bir özellik ve çoğu insan yaratıcı değil. Yaratıcılık çok bulunan bir özellik değil. Ve yaratıcılık özelliğine sahip bazı insanlar ise akıl almaz derecede yaratıcılar. Picasso mesela 65 bin adet sanat eseri yarattı. Bu 65 yıl boyunca günde 3 tane sanat eseri ortaya çıkarmak demek. Yani Picasso inanılmaz derecede yaratıcı bir insandı. Her neyse birçok insan yaratıcı değil ve psikanalitik fikirlerle, arketip fikirlerle ilgilenmiyorlar. Anlatı ile meşgul olmuyorlar. Yaratıcılığın işaretlerinden biri, açıklık (openness) açısından, kurgu romanlardan hoşlanmaktır. Kadınlar kurgu romanlardan erkeklere göre daha fazla hoşlanıyorlar zira kadınlar açıklık konusunda erkeklere göre biraz daha yüksek seviyedeler. Eğer şiirden hoşlanıyorsanız ve bu size estetik bir deneyim yaşıyorsa, eğer müzikle derinlemesine uğraşıyorsanız, eğer bir şeyler üretebiliyorsanız siz yaratıcı birisiniz. Mesela zihniniz bağlantılar içinde çalışıyorsa mesela size şimdi 3 dakika içinde L harfi ile başlayan kelimelerden yazabildiğiniz kadar yazın desem, daha yaratıcı olanlarınız daha fazla kelime yazacaklardır. Yani yaratıcılığın sözel akıcılık ile ilgili bir yanı var. Mesela tuğlanın kaç değişik kullanımını düşünebilirsiniz desem ve “tuğlayı bir şey olarak kullanabilirsiniz” gibi aptalca olanları atsam ve aklınıza gelen nadir kullanımlara ekstra puan versem ... Zira nadir kullanımları düşünmeniz orijinallik boyutudur. Aslında bir farklı düşünme alıştırmasında akıcılık ve orijinallik boyutlarını hesaplasak, bir insanın ne kadar yaratıcı olduğunu tahmin edebiliriz.

Görünüşe göre yaratıcı insanların derin ve yoğun bir şekilde yüzeye akan bilinçaltı fikirleri var ve bazı yaratıcı insanlar deli gibi rüya görürler. Bu insanların çok sofistike ve karmaşık rüyaları vardır ve görünüşe göre bu rüyalar onların davranışlarına rehberlik ederler. Eğer böyle şeylerle ilgileniyorsanız bunu psikoterapide görmek oldukça eğlencelidir. Peki rüya yorumlamanızın doğru olduğunu nereden biliyorsunuz? Buna cevap olarak en son okuduğunuz kitabı yorumlamanızın doğru olduğunu nereden biliyorsunuz diyebilirsiniz. Bunu bilmiyorsunuz ve eğer biliyor olsanız bile nasıl bildiğinizi bilmiyorsunuz. Birçok insan bir kitabı okur ve her biri bundan biraz değişik bir anlam çıkarır. Zira kitaplar çok seviyeli örüntülerdir⁵⁴. Ve okuyan da çok seviyeli bir örüntüdür. Bu ikisi bir araya geldiğinde, kitap ve okuyucudan oluşan çok seviyeli yeni bir örüntü elde edersiniz ve bu da her okuyucu için değişik bir örüntü olacaktır. Ama bizim aynı zamanda ortak yapılarımız var ve bu nedenle de bir kitap hakkında konuşabiliyoruz.

Bir kitabı okuduğunuzda bazı şeyler sizi etkiler ve bazı şeyler size doğru görünür. Bir rüya yorumu yaptığınızda bu sizinle hastanız arasındaki bir işbirliği içinde gerçekleşir. Benim durumumda ilk önce kişi bana rüyasını baştan sona anlatır.

Freud burada bir sürü önyargıyı işin içine kattığını söyleyecektir. Zira Freud'a göre hasta bana rüyasını değil rüyasından ne hatırlayıp ne yorumladığını anlatır. Evet bu bir problem. Bu durumda şunu yapabilirsiniz: Ben karşımdaki kişiye rüyasını olabilecek en hızlı şekilde yazmasını ve çok fazla düşünmemesini söylerim. Çünkü rüya sonrası düzenlemeleri istemiyoruz. Sonra bunu dinlerim ve sonra bunu bana birdaha ama daha yavaş anlatırlar. Sonra bir cümleyi dinlerim ve bu cümle ile ilgili kendi bağlantı ağ çalışmamı koyarım. Yani bu cümlelerin bana ne hatırlattığını görür sonra da karşımdakine bu cümlelerin ona ne hatırlattığını sorarım. Sonra bunlar, direkt bağlantılar ya da Freud'un deyimi ile serbest bağlantılar üzerinde konuşuruz. Her sözde, mesela bir cümlede, bir potansiyel anlamlar koleksiyonu var. Bu anlamlar direkt anlamlar olabilir yani cümleyle sıkı sıkıya bağlı olabilir ya da cümleye gevşek bir şekilde bağlı anlamlar olabilir. Yani hasta ile terapist işin nereye gittiğini anlayana kadar karşılıklı konuşabilirler. Bu arada siz bunu aynı zamanda hastanın

⁵⁴ Pattern: Kalıp, motif, örüntü

güncel yaşam deneyimleri ve size anlattığı diğer tüm rüyalarla alakası bağlamında da düşünürsünüz.

Yani rüya yorumu oldukça karmaşık bir olay. Ama bu, insanların bir tartışmayı dinlerken yaptıkları bir şey. Bir tartışmadan anladığınız şeyin doğru olduğunu nasıl biliyorsunuz? Bunu yaklaşık olarak bilmenin birçok yolu var ama tam anlamıyla bilmiyorsunuz. Çünkü bir tartışmayı yorumlamanın birçok yolu var. İşte bu nedenden dolayı postmodernistler edebiyat konusunda kendilerini içine düştükleri delikte buldular. Bir kitaptan çıkarabileceğiniz yorumların bir sınırı olmadığını gördüler. Ama sonra da bundan ortada bir anlamın olmadığı sonucunu çıkardılar. Bu çok ama çok yanlış, sık bir düşünce şekli. Burada asıl olan şey bir kitabın anlamını dışa vurumunun oldukça karmaşık olması ve sizin bunu normal, lineer rasyonalite ile açıklayamamanız. Ama bu orada bir anlam olmadığı anlamına gelmiyor. Bir anlam olmadı teorisi oldukça hastalıklı ve aynı zamanda tehlikeli bir teori. Zira bu hiçbir şeyin anlamı yok demek ve bu da en tehlikeli teoridir.

Her neyse, siz karşınızdaki kişiyle onun rüyaları, rüya imgeleri ve hafızalarında nelerin tetiklendiği hakkında konuşursunuz. Aynı zamanda dediklerini gözlemlersiniz. Çünkü bazen - bu daha yeni oldu - mesela biri size bir yerlerde dolandığı rüyasını anlatıyordur ve “yanlış yoldaydım” diyebilir. Siz de “tamam” diye düşünürsünüz! Artık rüyanın ne anlama geldiğini biliyoruz zira rüyanın ne anlama geldiğini az önce söyledin. “Yanlış yoldayım”. Bu Freud sürçmesidir⁵⁵ ve çok ilginç bir fenomendir. Zira biri size rüyalarını anlatırken onu dikkatli dinlemelisiniz. Sanki aynı anda konuşan iki zihinleri var gibidir. Bir zihin rüyayı anlatırken diğeri kişinin hayatını anlatıyor gibidir ve kişi bu ikisi arasındaki bağı farketmez bile. Ama siz işaret ederseniz birden farkına varırlar! Öyle dediğimi fark etmedim derler. Bu Freud sürçmesidir.

Bence burada kısmen olan şey şu: Beynin sağ yarım küresi bir imge toplama ve birleştirme sistemi yani daha çok imge kullanan düşük çözünürlüklü motif (pattern) toplama sistemi. Beynin sağ tarafı bu imgeleri anlamlı bir şekilde bir araya koymaya çalışıyor ama anlam belirsiz ve oldukça kapsamlı. Beynin sol yarım küresi ise kabaca

⁵⁵ Freud’a göre dil sürçmesi, davranışlarımızın tümünün gerçek kaynağı olan bilinçaltımızın konuşma dilimizde kendini göstermesi anlamına geliyor.

söylersek dilsel yarım küre ve bunun sözel anlamını bulmaya çalışıyor. Bu transformasyonu yapmak güç bir iş ve rüya analizi kısmen bu nedenle etkili. Siz imge halindeki bilginin kişiliğinizin sözel tarafına akmasını sağlamaya çalışıyorsunuz. Bilgiyi en iyi şekilde kullanılabileceği, soyutlama hiyerarşisindeki yukarı seviyelere çıkarmaya çalışıyorsunuz.

Psikoterapi

Freud ile ilgili konuşmamızı, son 20 yıl içinde Texas Üniversitesinde psikolog James Pennebaker tarafından yapılan bazı deneyleri anlatarak bitireceğim. Pennebaker oldukça zeki bir psikolog. Freud'un terapi ile ilgili başka bir düşüncesi de terapiye gelip travmatik olaylar hakkında konuştuğunuzda, arınarak iyileştığınızdir. Yani bunun anlamı travma ile alakalı bir grup duygu var ve bunlar bastırılmış vaziyetteler. Fakat yüzeye çıkmaya çalışıyorlar ve onları bastırmaya devam etmek her türlü stres ve ıstıraba neden oluyor. Sonra bunlar hakkında biriyle konuşabilerseniz ve duygularınızı ifade edebilirsiniz, bu size faydalı olacaktır.

Duygularınızı ifade etmenin size bir faydası yok. Bu varsayımın yanlış olduğu ortaya çıktı ama bu ilginç ve faydalı bir şekilde yanlış. Zira aslında bir açıdan duygularınızı ifade etmenin sizin için faydalı olduğu fikri neredeyse doğru.

Pennebaker bir grup lisans öğrencisinden ardışık 3 gün boyunca laboratuvara gelmelerini istedi. Bu öğrencilerden hergün 15 dakika yaşamları boyunca yaptıkları ya da başlarına gelen en kötü şeyleri yazmalarını istedi. İnsanlar genellikle başlarına gelen bir şey yüzünden değil yaptıkları bir şey yüzünden travma yaşarlar. Aslında çoğunlukla insanlar kendilerini korkunç bir şey yaparken izlerler ve "Aman Tanrım! Ben bunu nasıl yapabildim? Ben kimim, nasıl biriyim?" derler. Bu ise onların dağılmalarının başlangıç noktası olur.

Öğrenciler bunu yaptıktan sonraki iki hafta boyunca berbat hissettiler. Bu ilginç zira eğer Pennebaker deneyin sonuçlarını sadece 2 haftalık süre içinde takip etseydi, travmatik olayları kesinlikle yazma zira kendini berbat hissedersin sonucu ortaya çıkacaktı. Ama sonraki 6 ay boyunca, bu öğrencilerin fiziksel sağlıkları iyileşme gösterdi. Daha az doktora

gittiler ve daha az hastalandıklarını söylediler. Bu, daha sonra konuşabileceğimiz bazı karmaşık nedenlerden dolayı genel stres seviyeleri düştüğü için oldu. Ama mükemmel bir bilim adamı olan Pennebaker “tamam, arınma insanı iyileştiriyor, travmanızı dışa vuruyorsunuz ve iyileşıyorsunuz” diye düşündü. Ama sonra bir saniye dedi. Belki de onu nasıl dışa vurduğunuz önemlidir. Öğrencilerin yazdıkları yazılarda duygu ile ilgili tüm kelimeleri saydı. Aynı zamanda anlama ve bilişsellik ile ilgili tüm kelimeleri de saydı. Bunun sonucunda iki şey buldu: Ne kadar çok anlayış ve kavrayış ile ilgili kelime kullanırsanız, özellikle de anlatınız gelişirken, zaman içinde o kadar çok iyileşıyorsunuz.

Yani olay duyguların dışa vurumu değil ama duygularınızı ifade ederken anılarınızı yeni ve uyumlu bir temsilin içine koyup o temsilden bir prensip çıkarmanız. Travmanın prensibi nedir? Bu şeyin bir daha olmasına izin verme! Prensip budur. Ve sizin tehlike belirleme sistemleriniz, siz bunun bir daha olmamasının bir yolunu bulana kadar bu travmayı size sürekli olarak hatırlatıyor. Bu travmatik duruma neden düştüm ve bunun gelecekte bir daha başıma gelmemesi için ne yapabilirim?

Travmanın suçlusu siz olmayabilirsiniz ama bu, sizin kaygı sisteminizin umrunda değil. Kaygı sisteminizin tek ilgilendiğı şey, sizin aynı deliğe yeniden düşmemeniz. Bunun tek yolu da travmaya giden neden - sonuç yolunu analiz etmek, davranış ve tavrınızı yeniden ayarlayarak ya da o travmanın olduğu yere bir daha gitmeyerek o şeyin yeniden olmayacağına emin olabilir misiniz diye anlamaktır.

Siz bu olayın bir daha olmamasını sağlayacak kapsamlı temsili bulup ona inandığınız zaman ise travma / tehlike sisteminiz sizi rahat bırakır. Bu o kadar hızlı ki bazı hastaların kabuslarını sadece bir seansta iyileştirdiğim oluyor. Onlardan kabuslarını hayal güçlerinde canlandırmalarını istiyorum.

Belki kabuslarında bir şey onları kovalıyor.

“Tamam, seni kovalayan şey hakkında düşün diyorum. Onu gözünde canlandırmalısın, gerçekten canlandırmalısın. Ne kadar gerçekçi olursa o kadar iyi. Şimdi o şey seni kovalıyor. Nasıl hissediyorsun?”

“Çok kaygılıyım ve çok korkuyorum.”

“Tamam. Şimdi arkanı dön ve seni kovalayan şeye bak.”

Hasta bunu yapıyor ve onun ne olduğunu söylüyor. Ya da belki bunu hiç yapmıyor. Sonra hastaya uykuya dalmadan hemen önce hipnagogik⁵⁶ fazda olduğunu ve bu fazda imgelerin gelmeye başladığını söylüyorum. Şimdi tam bu halde olduğunu düşün ve dön o şeye bak diyorum. Bunu yapıyorlar ve birden kabuslar bitiyor. Zira artık kendilerini kovalanan değil kovalayan olarak görececek şekilde ayarladılar. Artık av hayvanı değiller. Artık kendilerini dönüp o şeye bakabilen ve onunla yüzleşebilen biri olarak ayarladılar. Bu Jung’un arketiplerindeki ejderhayı avlama ile aynı değil mi? Seni korkutanla yüzleşmen senin iyileşmeni sağlayacaktır. Freudyen psikanalizin temel motifi de budur.

⁵⁶ Uykudan hemen önceki faz

Fenomenoloji ve Carl Rogers

Önümüzdeki ders boyunca psikolojinin ve psikopatolojinin temel klinik teorilerini konuşacağız. Konuşacağımız şeyler psikanalistlerin düşünceleri ile paralel olacak zira konuşacağımız kişilerin hemen hepsi ya Freud, Jung ve Adler'den fazlasıyla etkilenmiş kişiler ya da kendileri Freud, ve Jung'u etkilemiş kişiler. Yani oldukça eğitilmiş ve kapsamlı düşünebilen bu kişilerin, oldukça uzun bir zaman dilimi üzerinde entelektüel bir devamlılıkları var.

Bu hayal edebileceğiniz bir ilişki türü. Rogers birçok şeyden etkilendi. Mesela Freud, Jung ve Adler'den etkilendi ama fenomenoloji ile ilgili fikirlerden de etkilendi. Fenomenoloji, felsefenin bir dalıdır ve ben size bunu kapsamlı olarak anlatacağım.

Roger'ın etkilendiği bir başka alan da Hristiyanlık ve Hristiyanlığın Kuzey Avrupa kültürü üzerindeki yansımaları idi. Rogers özelinde Hristiyanlıktan konuşma sebebim, Rogers'ın gençliğinde aşırı tutucu bir Hristiyan ve ilahiyat öğrencisi olması. Ana akım Protestan Hristiyanlığına meyilliydi ama üniversitedeyken sanırım bir inanç krizine girdi. Bir ara neredeyse Çin'e misyoner olarak gidecekti.

Rogers üniversitede inanç krizine girdi zira bilimsel eğitim de almıştı. Rogers'ın babası ileri tarım teknikleri kullanan bir çiftçiydi ve Rogers çok küçük yaşlardan bilimsel düşünce üzerine eğitim almıştı. Ve dini inançları ile bilimsel varsayımları arasındaki çatışmayı çok yoğun bir şekilde yaşadı ve bu savaşta resmi Hristiyan inançları yenildi. Fakat Rogers'ın fikirleri, tutucu Protestan varsayımlarından oldukça etkilenmiştir ve Rogers'ın düşüncesini işlerken size bu etkilerden bahsedeceğim.

Genel kişilik ve psikoloji teorisinin felsefi temellerini anlamak önemlidir çünkü her teori bir grup varsayım - bir teori kurmak için doğru varsaymanız gereken şey - üzerine kuruludur. Bunlar, klasik geometrideki aksiyomlar⁵⁷ gibidir. Aksiyomları ispatlayamazsınız ve onları doğru kabul etmek zorundasınız. Bu aksiyomları doğru kabul ettikten sonra tüm sistemi kullanabilirsiniz.

⁵⁷ kendiliğinden apaçık kabul edilen temel önerme

Benim inancıma göre sistemlerin aksiyomlara ihtiyaç duymalarının nedeni tüm sistemlerin tamamlanmamış olmalarıdır. Sistemler tüm dünyayı kapsamazlar. Bu nedenle cahilliğinizi bir yere dağıtmanız lazım ve bunu yapmanın yolu da varsayımlar yapmanızdır. Ancak bundan sonra kısmi bir teori ortaya atıp bir miktar başarılı olabilirsiniz. Ama varsayımları anlamak önemlidir zira bunlar sizi teoriye uygun bir şekilde yönlendirirler.

Martin Heidegger

Rogers fenomenolojist idi ve fenomenoloji de Edmund Husserl ile başlayan ama onun öğrencisi Martin Heidegger etkin hale getirilen bir felsefe koludur. Heidegger, Nietzsche gibi bir filozoftur ama düşünceleri genel akademik felsefeye karşı bir yöndeydi. Mesela Heidegger, iyi ya da kötü başlangıcı sayılan Plato zamanından beridir Batı felsefesinin yanlış yönde olduğuna inanıyordu. Batı felsefesi, Heidegger'e göre, varoluşun doğası ile yeterince ilgilenmezken, düşünce yapılarının doğası ile aşırı ilgileniyordu. Varoluş şeylerin nasıl olduğudur, düşünce ise onların nasıl temsil edildiğidir. Heidegger bu düşüncesinden dolayı oluşu felsefenin merkezi gerçekliği olarak kurma işine girişti.

Varoluş nedir? Gerçekliği varoluş olarak kavramsallaştırmak onu Batı felsefesinin terimleri ile kavramlaştırmaktan farklıdır zira Batı düşüncesinin temelindeki varsayımlara göre dünyayı parçalarına ayırmanın en akıllıca yolu, onu öznel ve nesnel deneyimler ya da öznel deneyimler ile nesnel dünya terimleri ile ayırmaktır. Yani temel bilimsel varsayım, nesnel bir dünyanın var olduğudur. Nesnel dünya gerçektir. Bu düşünceye belli prosedürleri uygulayarak, bu prosedürleri kanıtlayarak, prosedürlerin çıktılarını açıklayarak yaparsınız. Sonra başka insanların da aynı varsayımlar altında aynı şeyleri yapmasına izin verirsiniz ve onlar da aynı sonuçları deneyimlerlerse, deneyimledikleri şeye gerçek dersiniz.

Bu temelde bilimsel yöntemdir. Siz yöntemi detaylandırırsınız. Bu dünyada nasıl eyleme geçtiğinizdir ve bunun üzerine bazı sonuçlar elde edersiniz. Bunları karşılaştırırsınız. Belki siz birden çok gözlem yaparak karşılaştırırsınız belki de başkalarının gözlemleri ile karşılaştırırsınız. Sonra bir fikir birliği oluşturursunuz ama bu yönteme bağımlı bir fikir birliğidir. Sonra bundan genel prensipleri soyutlarsınız ve bu oldukça güçlü bir yöntemdir.

Bunu hafife almayın. Dışsal ve nesnel bir dünyanın varlığı ve gerçekliği kavramsallaştırmanın en iyi yolunun bu olduğu fikri inanılmaz güçlü bir araçtır.

Bunun gerçekliğin kesin bir tanımı olup olmadığı ise çok daha zor bir sorudur ve kısmen tanıma bağlıdır. Geometrinin değişik formları olduğunu biliyorsunuz sanırım. Gerçekliğin üç boyutlu bir yapısı olduğu varsayımından başlarsanız, Öklid geometrisi alemindeyinizdir. Ama gerçekliğin dört boyutlu olduğu varsayımından hareket edebilirsiniz. Bu tip bir geometri 1800'lerin sonunda icat edildi ve Einstein'ın 20. Yüzyılın ikinci on yılında ortaya attığı büyük teorisi ile kavramsallaştırdığı dünyayı tanımlamak için mükemmel bir geometri olduğu anlaşıldı. Bu ilginç zira değişik varsayımlardan başlayıp bu varsayımlar üzerine araçlar inşa edebilirsiniz ve bu araçların çok iyi çalıştığını görebilirsiniz. Öznel deneyim / nesnel dünya kavramının kusurlarını düşünmek kolay değil. Biz modern insanlar için bu kavram düşündüğümüz o kadar çok şeyin temelini oluşturuyor ki bu kavramı aksiyom kabul ediyoruz. Sorgulamıyoruz bile. Ama ben size bunu neden sorgulamamız gerektiği ile ilgili birkaç örnek vereceğim.

İlk problem, klasik dünya görüşünün bazı şeyleri açıklamakta güçlük çekmesi. Bilinç ile ilgilenen insanlar bu problemlere "qualia" derler. Işığın dalga boyunu bilmek bizim ışık ile olan öznel renk deneyimimiz ile ilgili fazla bir şey söylemiyor. Örneğin biz gökkuşağındaki gibi tek tek renkler görüyoruz. Renkler bir yere kadar birbirlerine dönüşüyorlar ama mesela açık kırmızıdan koyu kırmızıya bir süreklilik şeklinde geçmiyorlar. Renklerin bariz sınırları var. Bunun sebebi sizin beyninizin belli bir şekilde kablolanmış olması. Evrimsel süreç içerisinde, dalga boylarını değişik renkler olarak gördüğümüz kategorilere ayırmanın oldukça büyük pratik faydası olmuşa benziyor.

Peki renkler var mı? Nesnel olarak baktığınızda, renkler renk olarak yoklar gibi görünüyor zira bizim gördüğümüz dalga boyları gerçekte aralıksız haldeler. Bir rengin diğerine dönüşmesi, radikal bir dalga boyu değişiminden kaynaklanmıyor. Objektif dünyada bir süreklilik var ama biz onu öznel olarak kategoriler içinde görüyoruz. Yani gördüğümüz renkler gerçek mi değil mi sorusu iyi bir soru.

Kara tahtanın kolektif bir deneyimini elde edebilirsiniz ama örneğin acının kolektif bir deneyimini elde edemezsiniz. Acı öznel algımızla sınırlı bir deneyime benziyor. Ama

kimse, acı gerçek değilmış gibi davranmaz. Aslına bakarsanız, gerçek olan şeyler içinde en gerçeği acıymış gibi davranıyoruz. Bunu inkar etmek mümkün değil. Acı deneyimin temel öğelerinden biri gibi görünüyor.

Aynı şekilde dünyanın kategorilere ayrılmasının nesnel ya da öznel bir açıklaması yok. Bilinci açıklamanın bir yolu yok ve bu da büyük bir problem zira bilinç olmadan varlığın olmayacağını söyleyebilirsiniz. “Kimse algılamıyorsa bir şey gerçekten var mıdır?” Bu “ormanda bir ağaç devrilse ve bunu kimse duymasa, ağaç gerçekten gürültü çıkarmış olur mu?” sorusuyla aynı soru değil. Yüzeysel olarak aynı soru gibi görünüyorlar ama ilk soru çok daha zor bir soru. Çünkü zaman ile bilinç arasındaki ilişkiyi bilmiyoruz.

Bizim belirli bir zaman algımız var. İçinde var olduğumuz geçici bir alemimiz var. Görme duyumuzun tarama hızı 60 hertz. Mesela bilgisayar tarama hızı bunun altına düştüğünde, ekranın titrediğini görürsünüz. 60 hertz aralıksız gibi görünüyor ama bir saniyede fazlaca mikro saniye var. Mesela bir bilgisayar saniyede trilyonlarca operasyon yapabilir. Eğer bir bilgisayar sinema filmi seyrediyor olsaydı muhtemelen sonsuza kadar orada duracakmış gibi görünen bir sabit fotoğraf gördü ve sonra aynı şekilde sonsuza kadar orada duracakmış gibi görünen bir sabit fotoğraf daha görürdü. Bilgisayar aralıksız hareket görmezdi. Yani zamanın böyle garip bir öznel öğesi var ve bunu anlamak çok güç.

Özne/nesne fikrinin daha karmaşık bir eleştirisini de örnek vereyim. Bunu çok uzun süre düşündüm. Bir süre önce bir KGB ajanı tarafından yazılmış bir kitap okumuştum. Kitap Sovyetler Birliği yıkıldıktan sonra basılmıştı. Bu KGB ajanı Sovyetlerin biyolojik savaş ünitesinde çalıştığını iddia ediyordu. Bu ünitenin amacı, bulaşıcı bir hastalığı havadan bulaşır hale getirerek hastalığı düşman nüfusun üzerine sıkabilmektir. Ünite hem öldürücü hem de oldukça bulaşıcı bir virüs geliştirmeye çalışıyordu çünkü bu özellikler ayrı şeyler. Aynı zamanda havadan sıkılınca aktif kalabilmesi de gerekiyordu ve neyseki bu özellikleri bir araya getirmenin çok zor olduğu anlaşıldı.

Adamların üzerinde çalıştıkları şeylerden biri de ebola ile çiçek hastalığını harmanlamaktı. Ebolayı biliyorsunuz. Çok öldürücü bir virüs. Çiçek hastalığı ise çok ama çok bulaşıcı bir hastalık. Biyolojik savaş ünitesi bunları birleştirerek bir nüfusun üzerine sıkamak amacıyla hem çok öldürücü hem de çok bulaşıcı bir hastalık geliştirmeye çalışıyorlardı. Olay burada

çok hassaslaşıyor zira bu soruyu nasıl cevapladığınız gerçekliği nasıl tanımladığınıza bağlı. Bir şey hakkında konuşmadan önce o şeyi tanımlamanız lazım ve bu da bir açıdan garip bir şey.

Her neyse. Ebola ile çiçek hastalığını birleştirmeye ve havadan sıkılabilir hale getirmeye çalışmanın mükemmel bir bilimsel soru olduğunu savunabilirsiniz. Çünkü bilim değerlerden bağımsızdır ve bu deneyin diğer başka deneylerden daha kötü bir deney olduğunu savunmanız zordur. Bunun yanında araştırmamanın havadan sıkma aşamasına geçemese bile faydalı şeyler sağlayabileceğini söyleyebilirsiniz. Belki DNA'yı daha iyi anlar hale gelebiliriz ya da ona benzer bir şey.

Ama ebola ve çiçek hastalığı üzerinde böyle bir deney yapma fikri ile ilgili yanlış bir şey var gibi görünüyor. Bu yanlışlık hissini bilimsel modellerde tanımlamak imkansız. Jung, aynı zamanda Rogers ve diğer fenomenolojistler, etik realitenin bilimsel realite içinde değil de bilimsel realitenin etik realitenin içerisinde olması gerektiğini iddia ederler. Rogers mesela bu konuyu duysa şöyle derdi: “Ebola ile çiçek hastalığının birleştirilmesi çalışmasını duyduğunuzda hissettiğiniz şey, o his sizin vücudunuzda. O his gerçek ve varoluşun bir parçası.”

Fenomenolojistler için varlığı tanımlamak ve anlamak çok zordur. Fenomenolojistler başka varsayımlardan harekete geçerler. Gerçekliği anlamanın en iyi yolunun onu öznel ve nesnel gerçekliğe ayırmak olduğunu varsaymazlar. Onlara göre gerçekliği anlamanın en iyi yolu, tüm deneyimlerin gerçek olduğunu anlamaktır. Hepsinin.

Bu, deneyimin değişik kategorileri olmadığı anlamına gelmez. Mesela bir caddeyi yürümek ile bir caddeyi rüyada yürümek aynı deneyim kategorileri değildir. Fenomenolojistler, kategorik ayrımlarınızı muhafaza edebilirsiniz ama bu iki deneyimin de gerçek olduğunu kabul etmelisiniz derler. Bu bir varsayım ve varsayımların neden yapıldığını konuştuk. Alternatif varsayımların ortaya çıkmasının nedeni, var olan bilimsel görüşün varsayımlarıyla ilgili problemler ortaya çıkmasıdır. Bilimsel dünya görüşünün özneli kapsamaması sürpriz değil. Çünkü Bacon, Decartes ve zamanın diğer düşünürlerinin dedikleri gibi bilimsel dünya görüşü nesnel gerçekliğin kavramlaştırılmasından öznelin dışlanması şeklinde oluşmuştur. Bilimin bunu yapmasını

eleştiremezsiniz ama öznelin dışlanması bir hata ya da en azından kusur olduğunu söyleyebilirsiniz. Ve bu kusurun bazen göz ardı edemeyeceğiniz, ciddi sonuçları vardır.

Eğer Ruslar ebola ile çiçek hastalığını birleştirip, havadan bulaşır hale getirebilselerdi bu tüm insanlığın sonu olabilirdi diyebilirsiniz. Ve tüm insanları öldürebilecek bir teoriyi, evrensel bir doğru olmamakla suçlayabilirsiniz.

Fenomenoloji

Şimdi bu konuyu haklı bir şekilde tartışmaya açabilirsiniz ama benim burada anlatmaya çalıştığım şey, bu olaya başka bir açıdan yaklaşmak için nedenlerimizin olduğu. Rogers'ın temel varsayımı, kendinizi yaşamda uygun bir şekilde konumlandırmanız için, deneyimlerinize fenomenolojik bir açıdan yaklaşmanız ve gerçekliği de bu şekilde incelemeniz gerektiği idi.

Size bir örnek vereyim. Kızım üç yaşındayken bir kabus gördü ve yatak odamıza koştu. Kendisini oldukça korkutan bu kabusu bana anlattı. Rüyasında berrak ve çok güzel bir dere görmüştü ama derenin tabanı çöp doluydu. Biliyorsunuz o yaşlardaki çocukların şeyleri kategorize etme kabiliyetleri oldukça sofistikedir. O yaşta kızım, çocuklar ile ilgili şeylerle yetişkinler ile ilgili şeyleri birbirinden ayırabiliyordu. Bu oldukça karmaşık bir ayırım zira yetişkinlerle ilgili şeyleri çocuklarla ilgili şeylerden ayıran ortak özellikleri o kadar bariz değil. Bunları birbirinden ayıran nesnel kriterleri yazamazsınız ama çocuklar üç yaşına geldiklerinde bunları birbirlerinden ayırabilirler yani oldukça sofistike sınıflandırmalar yapabilirler.

O sıralarda arkadaşlarımdan birinin iki yaşında bir çocuğu vardı. Bu çocuk birgün caddeye bakınca devrilmiş bir iki çöp kutusu görmüştü ve “ah bak” demişti. Bu oldukça sofistike bir şey zira tüm cadde zaten kendi başına karmaşık bir görsel uyaran ve bunun içinde bir şeye bakıp bunun olması gerektiği gibi olmadığını fark etmek ve sonra insanların dikkatini buna çekmek için harekette bulunmak inanılmaz karmaşık bir bilişsel eylem.

Kızım da rüyası bağlamında aynı şeyi yapıyordu. Kabusu onu oldukça rahatsız etmişti. Üç yaşında bir çocuk, berrak ve güzel bir derenin dibinde çöp olmasından neden rahatsızlık duyar? Bu içsel bir çevrecilik ya da buna benzer bir şey. Durum insanın fabrika

ayarında çevreyle ilgili kaygının olması. Evrimsel tarihimiz boyunca çevremizi sürekli olarak mahvetmenin ciddi sonuçları olmuştur. Kuşlar bile kendi yuvalarını temiz tutarlar ya da arılar kovanlarını. Yani bu ilkel bir içgüdü olabilir.

Neyse rüyası onu çok rahatsız etmişti ve bu nedenle odamıza gelmişti. Bu konuda yapabileceğiniz birkaç şey vardır. “Sadece bir rüyaydı hadi şimdi git uyu” diyebilirsiniz. Bu felsefi bir ama yanıltıcı bir açıklama. Yanıltıcı çünkü “sadece bir rüya” ne demek? Gündelik hayatta olan bir şey kadar ciddiye alınacak bir şey değil demek. Bu bir fantezi ve fantezi de temelde faydasız bir şey ve galiba bu yüzden herhangi bir bedel ödmeden görmezden gelebiliriz hatta görmezden gelmeliyiz.

Fakat bu doğru olmak zorunda değil zira rüyaları görmezden gel derken hayal gücümüzün ürünlerine dikkat etmene gerek yok diyorsun. Bir çocuğa bunu söylemek oldukça budala bir hareket. Zira (A) yaratıcılık ile ürettiğiniz her şey hayal gücünüzden gelecek ve (B) gelecek ile ilgili hedefler koyup planlar yapmanın yolu o hedef ve planları hayal etmek, onlarla ilgili rüyalar görmektir. İnsanın hayallerinin peşinde koşmasının ne anlama geldiğini bilmeyen yoktur. Hatta eğer depresyondaysanız bu, tüm rüyalarınız ortadan kayboldu anlamına gelir diyebilirsiniz. Bu nedenle belki de çocuğunuza rüyasının sadece bir rüya olduğunu yani ona rüyasını görmezden gelip yatağa gitmesini söylememelisiniz. Bunu söylerken aslında tam olarak ne yaptığının farkında değilsiniz. Ama çocuğun deneyimine zaman ve dikkat ayırmadığınız kesin. Zira çocuğun bu rüyayı görmesi ve bunun onu oldukça rahatsız etmesi bir gerçek.

Rogers gibileri için bu gerçekler gerçeklikle alakalıdır. Bunlar gerçekliğin öğeleridir ve de bu şekilde ele alınmalıdır. Bu nedenle kızıma gözlerini kapamasını ve rüyasında gördüğü şeyleri kafasında canlandırmasını söyledim. Bunu oldukça iyi bir şekilde yaptı. Sonra ona çizimleri olduğunu hayal etmesini söyledim. Sonra da hayalinde dereye girmesini, çöpleri toplamasını, plastik çöp torbasına koymasını ve yakınlarda bulunan çöp kovasına atmasını söyledim. Kızım kafasında bunu yaptıktan sonra rahatladı ve yeniden yatağına döndü.

Bunu neden yapıyorum? Zira “bu sadece bir fantezi, rüya gibi ve bunlar sadece fantezi oldukları için gerçeklikle bir alakaları yok” diyebilirsiniz. Ama bu çok sığ bir düşünce şekli

zira rüya kızıma bir problem gösterdi. Hatta buna bir problem sınıfı da diyebilirsiniz. Burada problem sınıfı, insanların doğayı tahrip etmek için yapabilecekleri tüm o şeyler diyebilirsiniz. Bu aslında varoluşsal bir problem. Peki bu konuda ne yapmalısın? Bu problem hakkında bir şey yapabilecek biri gibi davranmalısın. Çünkü böyle yaparak kendini bir kurban ya da pasif öge olarak değil, aktif bir öge olarak tanımlarsın. Bu konuda gerçekten de bir şeyler yapabilirsiniz ve bu da “bu sadece bir rüya, hadi şimdi git uyu” demekten çok daha farklı bir mesajdır. Belki de çocuklarınıza gerçekliği görmezden gelmelerini ve uyumaya devam etmelerini söylememelisiniz.

Belki de onlara uyanmalarını, gerçekliği olabilecek en açık şekilde görmelerini ve rüya ve fantezileri de dahil hiçbir ögesini görmezden gelmemeleri gerektiğini söylemelisiniz. Bu, onların fantezi ve rüyalarının, diğer insanlarla deneyimledikleri gerçeklik ile aynı gerçeklik olduğu anlamına gelmez. Ama bunların diğer insanlarla paylaştığınız gerçeklikle aynı olmamaları, gerçeklik olmadıkları anlamına da gelmez.

Rogers kişisel bir deneyimi görmezden gelmenin sizi temelden çarpıttığını iddia ederdi. Onun görüşünün özeti şuydu: Varoluşumuz, fenomenolojik bir alemin içindedir. Fenomen Yunanca “phainein” kelimesinden geliyor. Phainein, gün ışığına çıkarmak, görünür yapmak demek. Yani fenomenler size görünen şeylerdir. Bunu anlamak için bir kitap okuduğunuzu ve bu kitaptan bir pasajın size gerçekten çok anlamlı geldiğini hayal edin. Neden? Kitapta birçok pasaj var ve başka bir insan aynı kitabı okuyunca onun için bu pasajın öne çıkacağı malum değil. Bu kitabı yorumlayan biri olarak sizin kendi yapınızın değişik olması mı yoksa kitabın içeriğinin bir sonucu mu? Bunu bilemezsiniz zira kitap ne o basılı şeydir ne de okur. Kitap okur ile kitap arasındaki etkileşimdir ve bazı benzerlikler olsa da - aksi takdirde kitap hakkında konuşamazdık - bu etkileşim her insan için benzersizdir.

Biriyle iletişim halindeyken bazı şeyler ortaya çıkar ve bazıları ortaya çıkmaz. Fenomenolojistler için bu bazı şeylerin öne çıkması ve bazı şeylerin öne çıkmaması anlamına gelir. Bu Jung’un benliğin gelişimi hakkındaki fikirlerinden birine benziyor. Jung’a göre eğer size anlamlı gelen şeyleri takip ederseniz, bunlar sizi aşağı; korktuğunuz, dehşete kapıldığınız ve karşılaşmaktan kaçındığınız şeylerle karşılaşacağınız bir yere çeker. Bunun sonucunda da siz kişiliğinize birçok yeni öge katarsınız. Bunun

sonucunda da kabaca söylersek daha güçlü bir insan olarak “yeniden doğarsınız”. Ve siz bunu hayatınız boyunca ama az ama çok yapmaya devam ederseniz, tamamen farklı ve tam olarak gelişmiş bir birey olursunuz. Jung’a göre bu özbenlik olarak tanımladığı şeyin gelişimi açısından nihai potansiyel hedeftir. Özbenlik komplike bir kavramlaştırmadır ve Jung’un perspektifinden bakarsak hiçbir şeyden kaçmadan, her şeyle karşılaşp onları entegre ederek en derinlere inip yaratabileceğiniz, en köklü potansiyel kişiliğinizdir.

Rogers da aynen böyle düşünüyordu. Rogers deneyimlerle dolu bir fenomenoloji alanı olduğuna inanıyordu. Ona göre tüm deneyimleriniz kendilerini fenomen alanı olarak ortaya koyuyorlardı. Bu ilginç zira buna göre diğer insanlar da sizin fenomen alanınızın birer parçası ve bu alanın içinde “ben” diye çevrelenmiş bir alan var. Bu, Jung’un “ben” kavramından farklı. Terminoloji açısından bu biraz kafa karıştırıcı bir şey. Rogers’ın “ben”i daha çok Freud’un “ego”suna benziyor ama Rogers “ben”i, sizin ben dediğiniz fenomenolojik alanın bakış açısı olarak tanımlardı. “Hissettim ...”

Kendilerinden üçüncü tekil şahıs olarak bahseden ya da kendilerine sadece “vücut” diyen hastalarım oldu. Bu insanlar ben kelimesini kullanmıyorlardı. Örneğin kendilerini kestikleri anlatırken, “vücudun kesilmeye ihtiyacı vardı” diyorlardı. Rogers’a göre kişi bir fenomenoloji alanında yaşar ve bu alanın bir kısmı özbenlik tarafından işgal edilir. Ama buradaki kişinin benliği fenomenolojik alanda kapsaması gereken yer kadar genişlememiştir.

Özbenlik ve Organizma

Rogers’ın bir diğer konsepti de organizmaydı. Özbenliği “ben” diye tanımladığınız şey olarak düşünebilirsiniz ve organizmayı da size özel ve “ben” diye tanımladığınız her şey olarak düşünebilirsiniz. Bunu anlamak biraz zor. Diyelim ki bir kavga içindesiniz ve sinirlendiniz. Karşınızdaki “sinirlendin” dedi ve siz de “hayır sinirli değilim” dediniz. Burada tam olarak ne yapıyorsunuz? Karşınızdaki kişinin haklı olduğunu kabul edelim. Sizin sinirlendiğinizi açık bir şekilde görebiliyor ama siz bu motivasyon halinin ya da duygunun organizmadaki görünümünün, kendinizi özdeşleştirdiğiniz şeylerle birleşmesine izin vermiyorsunuz. Rogers buna uyumsuzluk (incongruence) der ve ona göre uyumsuzluk

yaklaşık olarak psikopatolojiye denktir. Bu nedenle kişinin amaçlarından birisi, organizmanın daha geniş fenomenolojik alana uygun tepkiler vermesini sağlamaktır. Uygun olanın ne olduğunu tartışabiliriz ama bunu henüz yapmayacağız. Rogers'a göre özbenliğin yapması gereken şey, organizmanın tepkilerini, fenomenolojik alana doğru bir şekilde yansıtmaktır.

Bu kavram ile Freud'un ego - id kavramı arasında benzerlikler olduğunu görebilirsiniz. Id dışsal bir şeydir. Id, (mesela yanlış olduklarından dolayı), süpereo izin vermediği için ego ile kolayca entegre edilemeyen motivasyonel ve duygusal güçlerin var olduğu, bir nevi dışsal bir şeydir.

Tüm o farklı klinik psikologların konuştukları fenomen kümeleri var ama hepsi değişik varsayımlardan yola çıkarak konuşuyorlar. Bir odada bir grup insanın oldukça karmaşık bir nesneye kendi konumlarından el lambaları tutmaları gibi. Tek bir karmaşık nesne var ama bunun sadece bazı bölümlerini görebiliyorsunuz. Bu nedenle de bu nesne hakkında birleşik ve uyumlu bir fikir edinmek için nesneye değişik şekillerde bakmanız gerekiyor. Çünkü fenomenolojik varlığınızın tamamını doğru bir şekilde temsil edecek semboller üretmeniz mümkün değil. Aynı zamanda organizma benliğinizin de tüm özelliklerini doğru bir şekilde temsil edecek semboller üretmeniz de mümkün değil. Sizin bir parçanız "ben" diye tanımladığınız şeyin üzerinde ve çok kompleks bir şeyi modellemeye çalışıyor. Bu tabii ki çok zor bir şey.

Bilincin merkezindeki gizem budur. Araştırmacılar bu probleme "Zombi Problemi" derler. Zombi problemi bilinç neden gereklidir diye sorar. İnsan gibi oldukça karmaşık bir varlık neden bilince ve özbilince sahiptir? İnsan neden zombi gibi öylece etrafta dolaşıp etkilere önceden belirlenmiş tepkiler vermiyorlar da bir bilince sahip? Neden robot gibi olmak varken özbilinç var? Rogers bu probleme değinmiyor ve o nedenle şu an ben de ayrıntılı değinmeyeceğim. Ama bu soruya oldukça makul cevaplar var. Mesela bilinç belli fenomenleri genelleme sağlar.

Her neyse, sonuçta bir özbenlik var, bir organizma var ve daha geniş bir fenomenoloji alanı var. Diyelim ki daha önce defalarca gittiğiniz ve içindeki insanları tanıdığınız bir bara gittiniz. Nereye oturacağınızı, o gece neler olacağını biliyorsunuz. Barda arkadaşlarınızla

buluştunuz. Organizmanızın, en azından daha geniş fenomenoloji evreninin bir parçası olarak varolduğunu söyleyebilirsiniz. Bunun içinde siz bar ile ilgili bilgilerinizin farkındasınız. Yani eğer organizmanız bir bara ya da başka bir tanıdık yere gittiğinde, daha geniş fenomenolojik evrene uygun bir şekilde adapte olmuşsa, olmasını beklediğiniz veya istemediğiniz şeyler yerine, olmasını beklediğiniz şeyler olacaktır. Bunun adaptasyonun kabul edilebilir bir açıklaması olduğunu söyleyebilirsiniz. Fakat bu biyolojik veya evrimsel bir adaptasyon değil: sizin kişisel adaptasyonunuz. Bu adaptasyon şekilleri bazı açılardan birbirlerine benzerler ama oldukça önemli farkları da vardır.

Bir ortama, evrimsel adaptasyonunuz üzerinde hiçbir etkisi olmadan adapte olabilirsiniz. Ya da belki de organizma-olarak ortama o kadar da iyi adapte olamıyorsunuz. Kafanızda oranın bir modeli var ve bu nedenle de bildiğiniz bir yere gidiyorsunuz fakat insanlar sizi sandığınız kadar da sevmiyorlar ya da siz ortama sandığınız kadar hakim değilsiniz. Bunun anlamı, sizin öz temsilinizin, organizmanız ve daha geniş çevre arasındaki uyumsuzluğu görmenize engel olacak kadar çok katı, basit ve savunma mekanizmaları ile dolu olmasıdır. Bu ise patolojiktir.

Bu durumun ilk işareti ise kaygı olacaktır. Çevrenizde insanlar varken bir şaka yapacaksınız ya da fıkra anlatacaksınız ve insanlar gülmeyecekler ya da sıkılmış gibi davranacaklar. Bunun üzerine “gerçekten böyle hissetmiyorlar, bana şaka olsun diye böyle davranıyorlar” diyeceksiniz. Ama belki de durum bu değil: belki de sizin aptal şakalarınızdan bıkmış vaziyetler ve siz onlara bu şakayı daha önce 40 kez anlattınız ve hiç de komik biri değilsiniz ve şu an o barda olmamanı çok isterlerdi, vs ... Siz bunu fark edebilirsiniz ama bu farkındalık, sembolik olarak tam gelişmiş bir farkındalık olmak zorunda değil. Bu durumda da muhtemelen kaygı hissetmeye başlarsınız.

Rogers değişik duygu seviyeleri tanımlar. Bu bilinçaltı algı⁵⁸ olarak başlayabilir yani siz dünya ile etkileşirken bir olay sizi etkiler ama siz bunu fark etmezsiniz. Bu reklamların verdiği bilinçaltı mesajlardan konuşurken bahsettiğiniz şeye denktir. Bir mesaj size anlık olarak gösterilir ve bu olay sizin dünya ile etkileşiminizi değiştirmesine rağmen siz bunu

⁵⁸ Subception, Carl Rogers'ın bilince çıkmadan bilinçaltında algılanan ve tepki verilen uyaran dediği şey.

fark etmezsiniz. Bu insanlara sürekli olan bir şey. Demek istediğim bu aslında insanların bilişsel yapısının normal bir parçası.

Mesela bir odaya girdiğinizde o oda size nasıl davranmanız gerektiği ile ilgili birçok şey söyler. Siz odanın size bunu söylediğinin farkında değilsiniz zira oda bunları o kadar ince bir şekilde bildirir ki siz sadece bu bildirimlere göre eyleme geçersiniz. Bu uyarılar konusunda algılama ve üzerinde düşünme gibi karmaşık süreçlere girmeniz gerekmez. Rogers'a bir şeyi farkına varmadan veya sembolik olarak temsil etmeden organizmanızla kavrayabileceğinize işaret eder.

Neyse, belki şimdi durumun içindeki sosyal rahatsızlık algı seviyesine çıkmaya başlar. Bu hale sembole dökülmemiş bir seviyedir. Kaygı hissetmek nasıl bir şey? Kaygının nesnel işaretlerinden bahsetmiyorum. Zira bunları bilmiyoruz ama bir şekilde çıkarım yapabiliyoruz. Mesela bazen insanların kalp atışları hızlanıyor ama bazen de yavaşlıyor. Ayrıca kaygı ile alakalı mimikler var ama bunlara bakarak karşımızdakinin kaygılı olduğunu çıkarıyoruz. Ben sizin kaygınızı hissetmiyorum ama bunu bir şekilde sizin hareketlerinizden çıkarıyorum. Ama siz kendi kaygınızı hissedebiliyorsunuz.

Kaygılı olmak demek ne demek sorusu zor bir soru. Zira bunu hiç anlatmak zorunda kalmadınız. Birine kaygılı olduğunuzu söylediğinizde o kişi kendi kaygılı halini düşünür ve sizi anlar. Bu duygunun nasıl bir şey olduğunu anlatmak zorunda kalmazsınız. Hissetmenin deneyimin bir parçası olduğu fikrini sorgulamadan kabul ediyoruz. “Bugün sinirlendim” dediğimizde herkes sizi anlıyor. Ya da “bugün otobüste param çıkmadı ve şoför otobüse binmeme izin vermedi. Bu beni sinirlendirdi zira otobüsü hergün kullanıyorum ve şoför beni biliyor.” dediğinizde herkes sizi anlar. İnsanların sizi anlayabilmelerinin nedeni kısmen kendileri o durumda olsalar ne hissedeceklerini kafalarında canlandırabilmeleri. Ama daha da önemlisi, kızgınlığın gerçekliğini bir tepki olarak kabul ediyorlar ve bunun nasıl bir his olduğunu biliyorlar.

Burada anlatmaya çalıştığım sizin farkında olduğunuz deneyimleriniz de var, farkında olmadıklarınız da. Bilinçaltı deneyimlerinizin farkında değilsiniz. Bunun üstünde algıladığınız ama sembolik olarak temsillerini düşünmediğiniz deneyimleriniz var. Bunlar duygusal ve motivasyonel deneyimler. Ve bir de daha geniş fenomenolojik dünyaya

adaptasyonunuzu ya da adapte olamamanızı yansıtan, ana fikrini anlayabileceğiniz kadar sembolik temsile sahip deneyimleriniz var. Roger’a göre bu son durum, tercih edilen durumdur. Nasıl davranacağınızı ya da yanlış davrandığınızı ve bunu nasıl düzelteceğinizi biliyorsunuz ve bunu kafanızda doğru bir şekilde temsil edebiliyorsunuz.

Şimdi organizmanızın tepkileri ile çevre arasındaki uyumsuzluğa odaklanabilirsiniz. Bu, terapistlerin yaptığı bir şeydir. Terapistler, “nasıl davranıyorsunuz ve bunun sonuçları nedir?” diye sorarlar. Ama Rogers bu yöne gitmez. Rogers davranış terapistinden çok psikanalitik biriydi ve görünüşe göre, öz temsilinizin organizmanızın tepkilerinin doğru bir şekilde yansıtıp yansıtmamasına odaklanmıştı.

Bir açıdan Rogers için organizma tanrı rolünü oynuyordu. Az çok her şeyi bilen bir varlıktı. Organizmanız her durumdaki gerçeği biliyordu ama bunu dikkate alıp almamanız, ondan bir anlam çıkarıp çıkarmamanız ya da sembolleştirmenin karmaşık sürecine girmek için başka kurnazlıklar yapıp yapmamanız ise size bağlıydı.

Bar örneğine dönelim. Kaygınızı fark ettiniz ve aklınızda bunu değişik şekillerde sembolleştirebilirsiniz. “İnsanlar aptallar” diyorsunuz ama sonra başka bir sembolleştirme aklınıza geliyor: “belki de beni kimse sevmiyor.” Ya da aklınıza gelebilecek başka bir şey de “belki de sosyal davranışlarımın bazılarını ayarlamam gerekiyor”. Eğer Rogers bir hastası ile seans yapıyor olsa idi, bu sonucusunun doğru bir sembolleştirmeye varmak için en verimli adım olduğunu düşünürdü.

Rogers, kaygının ortaya çıkma nedeninin, öz-kavramanın organizmanın deneyimini doğru sembollerle temsil edememesi olduğunu düşünürdü. Yani Rogers bakış açısından eğer siz içte ikiye ayrılmışsanız, patolojik bir durumdasınız. Eğer öz-kavramanız doğru bir şekilde düzenlenmişse, çakışan ve yanlış yönlendiren bilgiler barındırmaz ve her şey birbiri ile uyum içinde çalışır. Bunun anlamı da şudur: Bir şey hakkında düşünürsünüz, onu eyleme geçirirsiniz ve o şey çalışır. Bu da bu üç farklı seviyenin eş biçimli (izomorfik), birbirini yeterli doğrulukta temsil etmekte olduğuna işaret eder. Bu da sizin ahenkli biri olduğunuz anlamına gelir. Siz ahenkli biri olduğunuzda dünya size hem istediğiniz gibi davranır hem de dünya üzerinde bir organizma olarak istediğiniz yönde ilerlemenizi sağlar.

Kısmen bu nedenle de Rogers organizmanın bir bilgeliği olduğunu düşündü. Zira organizmanın doğal eğilimi, bu dünyada efektif bir şekilde yaşarken bir yandan da yetkinliğini genişletmektir. Kendini gerçekleştirmiş bir insan (bu Roger'ın ifadelerinden biridir), öz-kavrayışı organizmasını doğru bir şekilde temsil eden bireydir. Rogers temelde bir klinikçiydi ve teorileri de klinik deneyimlerinden ortaya çıkmıştı ve teorileri de klinik yaklaşımını aydınlatıyordu. Rogers "hasta-merkezli terapi" dediği ve yeni tür bir terapi olduğuna inandığı yöntemi icat etti ve geliştirdi. Öğrenci-merkezli eğitim kavramını duymuşsunuzdur. Rogers'ın fikirleri özellikle de eğitim psikolojisi alanında ve çatışma önleme gibi alanlarda inanılmaz etkili oldular.

Roger'ın en önde gelen varsayımı, deneyimlerin gerçek olarak tanımlanması gerekliliği idi. İkinci varsayımı, organizmanızın toplam deneyim konusunda size doğru bilgiler vereceği idi. Üçüncüsü ise, sizin öz-kavramınız sizin gerçek deneyiminizi yansıtmalıydı. Eğer Rogers'ın başlangıç varsayımlarından başlarsanız, bu teorinin terapi üzerinde anlamı vardır. Bu anlamlardan biri de eğer organizmanız size hangi yönlerin doğru olduğunu ve hangilerinin yanlış olduğunu söylerse ya da ima ederse ne yapmanız gerektiğidir. Siz bunları takip ederseniz, kendinizi az çok doğru şekilde temsil ettiğiniz ve organizmanızın dünyada daha efektif bir şekilde eylemde bulunduğu bir duruma gidersiniz. Bunu yaparsanız artık öz-kavramınız ve organizmanız birbirleri ile çatışma halinde değil uyum halindedirler. Terapi ise bir anlamda bu süreci insanın kendisini gerçekleştirmesine kanalize etmektir.

Rogers ve Terapi

Rogers hastalara teşhis konulmasına karşıydı zira konulacak teşhisin, hastanın bireysel deneyimini yeterince yansıtmayacağını düşünüyordu. Bence bu önemli bir iddia zira doktorlar ve psikiyatristler her şeyi sınıflandırmaya meyillidirler. Peki psikiyatrik teşhis sınıflandırmaları gerçek mi? Burada cevap yine sizin gerçek derken ne demek istediğinize bağlı. Bu sinir edici bir cevap ama yine de bir cevap. Eğer alaycı olmak istesem - ki aslında şimdi vereceğim cevabın alaycı olduğunu düşünmüyorum -, psikiyatristlerin hastalarına teşhis koymalarının nedeninin, bunu yaparak sigorta şirketlerinin faturaları ödemesini sağlamaktır. Bence bu, psikiyatrik teşhis kategorilerinin insanların kişisel problemlerini

kapsayabildiği iddiasından daha inandırıcı. Kendi klinik deneyimime dayanarak şunu söyleyebilirim ki, kategorilerin hiçbir yararı yok zira çok düşük çözünürlüklüler. Bu kategoriler bireysel özellikleri yakalayamıyorlar zira hastalarla ilgili temel problem, bu kişilerin farklı birer birey olmaları. Dünya üzerindeki yolculuklarını tüm avantaj ve dezavantajları ile kendi vücutlarında, kendi zamanlarında, kültür içindeki kendi pozisyonlarında yapıyorlar ve bu da kişiye özel bir çözüm gerektiriyor.

Rogers psikanalistlerin bugünkü davranışların nedenlerini geçmişte arama eğilimlerini de sevmiyordu. Geçmişte avlanmaya çıkmayı yararlı ya da gerekli bir macera olarak görmüyordu ama terapi esnasında geçmiş problemler su yüzüne çıkarlarsa bunlarla uğraşmaya sıcak bakıyordu. Rogers Freud'un psikopatinin temel nedeninin geçmişteki travmatik deneyimler olduğu teorisini kabul etmedi. Bu da Rogers'ın terapisine kendine özgü aromasını veren şeydir. Rogers'ın terapisine "yönlendirmesiz terapi" diyebilirsiniz. Siz davranışsal terapist iseniz, oturup hastanız ile gelecek hafta ne yapacağını planlayabilirsiniz ve hastanız hedeflerini belirledikten sonra ona bir hedefe varmak için performansını izleyebileceği bazı stratejiler verebilirsiniz ve hatta belki bunların kaydını tutmasını isteyebilirsiniz. Rogers genellikle böyle yapmazdı. Tam tersi hastasının gelecekteki önemli olaylarla ilgili kararlarını etkilememek için özel çaba harcardı. Bu açıdan bir miktar Freud'a benzerdi zira Freud hastası kendisini göremesin diye onu kanepeye yatırır ve kendisi de yanına otururdu. Sonra da hastasının konuşmasını dinlerdi ve yapmaya çalıştığı da hastaların kendi anılarının öz farkındalığına varmalarıydı. Konuşma kendiliğinden ilerlerken geçmişte - örneğin 18 aydan önce - başınıza gelen ve sizde duygusal bir tepki yaratan şeyler açısından, Freud'a göre o duygu açığa çıktığı anda iyileştirici bir etki vardır. Ama Freud bu süreçte fazlaca yönlendirmeden kaçınırdı ve Rogers da böyleydi. Rogers sizin kendi kararlarınızı kendinizin vermenizi isterdi. Rogers'a göre iyileştirici gayret, doğruyu söyleme istekliliği olmadan bir işe yaramaz.

Biri bana geldiğinde ona şunu söylüyorum: "Kendi kişisel sırlarını korumakta özgürsün ama istediğin her şeyi anlatabilirsin. Bana istediğini anlatabilirsin ama bana gerçeği elinden gelebilecek en açık seçik şekilde anlatmalısın. Eğer bunu yapmazsan ve olmayan şeyler hakkında konuşursak, senin sorununun ne olduğunu anlayamam ve bu sürecin sana yararlı olma şansım sıfırlanır." Yani bir ön koşul, tabii ki bu kişinin sizi görmeye istekli

olması yani dönüşüm geçirmeye istekli olması. İkinci önkoşul ise sizinle iletişime geçmesi ve bunun anlamı da gerçeği size elinden gelen en açık şekilde anlatmasıdır ama terapist de bir anlamda aynı sözü vermelidir. Hastalarımı söylediğim bir başka şey de, onlara kızgınlık duymama neden olacak şeyler yapmalarına izin vermeyeceğimdir. Eğer ekstra bir seans ayarlamaları gerekiyorsa ya da onlarla bir yerde buluşmamı istiyorlarsa bunu yapabilirim. Bunların benim planlarım üzerinde yarattığı etkinin bedelini onlara bir şekilde ödetmeyeceğimi temin ederim.

Bazen insanların konuşmalarını dinlerken aklıma bir şey gelir. Bunu Rogers'dan ve okuduğum diğer insanlardan öğrendim. Bunun sanki ben bir şey düşünmüşüm gibi düşünmem zira Nietzsche'nin şu görüşünün bir takipçisiyim: düşünceleri deneyimlemeniz onları sizin düşündüğünüzün kanıtı değildir. O düşünceler kendiliklerinden ortaya çıkabilirler. Rüyalarınızı düşündüğünüzü düşünmüyorsunuz değil mi? Sadece rüya görüyorsunuz. Siz yataktasınız ve rüyalar da oradalar. Onları görmüyorsunuz aslında, onları deneyimliyorsunuz. Dış dünyayı deneyimlediğiniz gibi. Rüyaları istemli bir şekilde yaratmıyorsunuz. Peki düşünceleriniz neden böyle olmasınlar? Bu farkına varması oldukça faydalı bir şey yoksa siz düşüncelerinizden ibaret olduğunuzu ve eğer mesela negatif düşünceleriniz varsa bunların doğru olduklarını düşüneceksiniz. Ama bunlar aklınızdan geçiyorlar diye doğru değiller. Bunlar sadece düşünceler. Belki doğrular ve belki faydalılar ya da belki doğru ya da faydalı değiller. Bunlardan bir adım geriye çekilmek inanılmaz bir deneyimdir - Budist “düşünmeden kendini ayırma” kavramı gibi.

Modern insanların özellikle de zeki bireylerse karakteristik özelliklerinden biri de sürekli düşünmeleri ve düşündükleri şeylerin gerçek olduğunu düşünmeleri. Ama bunlar gerçek olmak zorunda değiller. Bunların gerçek olduğuna dair inancınızı terk ederseniz daha az katı biri olursunuz, önyargılarınızı aşarsınız ve hatta şartlar gerektirdiğinde bunları radikal bir şekilde değiştirebilirsiniz.

Yani insan öncelikle değişmeyi istemeli ve prensipte bu değişim pozitif bir yönde olmalı. Sonra doğruyu söylemeye istekli olmalı.

Roger'ın psikoterapisindeki bir sonraki öge ise “koşulsuz pozitif dikkate alma” denilen bir şey. Koşulsuz pozitif dikkate alma ise Rogerscı gelenekte, radikal bir kabul etme

anlamına geliyor. Aslında bu modern çocuk yetiştirme tekniklerinin ayırıcı özelliği. Buna göre bir insanın varoluşunun tüm öğelerini tüm kalbinizle kabul etmelisiniz. Rogers değer koşulları denilen bir şeye inanıyordu. Mesela “öyle davrandığın zaman senden hoşlanmıyorum” bir değer koşuludur. Bir çocuğa “öyle davrandığın zaman seni sevmiyorum” dediğinizi düşünün. Belki de bunu çocuğun yaptığı bazı şeyler için söylüyorsunuz. Ama belki de bunlar çocuğun varlığına içsel şeyler ve siz bunları kabul etmediğinizi belirtirseniz, çocuğun organizma deneyiminin bu öğelerini öz-kavramlaştırmasına entegre etmesine engel olursunuz. Burada ego/süperego fikrini görebiliyorsunuz. Rogers bu konuda “bir insan psikoterapiye gelip koşulsuz pozitif kabullenmeyi deneyimlediğinde, daha önce sosyal dünya ve kendileri tarafından reddedilmiş olan bu organizma öğelerini ortaya serebilir, bunları deneyimleyebilir ve potansiyel olarak bunları öz-kavramlaştırmasına entegre edebilir.” derdi. Rogers’a göre bu iyi bir şeydi çünkü Rogers eğer pozitif dönüşümü hedeflerseniz, pozitif dönüşümün kaçınılmaz olduğuna inanırdı. Rogers pozitif değişimin hedefiniz olması gerektiğine inanırdı. Zira Rogers’a göre mesela keyfi değer koşullarına maruz kalmazsanız, pozitif dönüşüm aslında sizin doğal hedefinizdir.

Size şimdi Rogers’ın yazdığı bir metni okuyacağım. Bu metin çok ilginç ve ben bunun çok etkili olduğunu düşünüyorum. Ama daha önce değinmem gereken bir şey daha var. Kendini gerçekleştirme fikrinin bir önemli varsayımı daha var. Rogers hastalarının özerk ve bağımsız olmasını sağlamaya özen gösteriyordu. Rogers için özerklik ve kişisel bağımsızlığa ulaşmak ile kendini gerçekleştirmek arasında büyük fark yoktu. Rogers’ın çalışmalarına 50 yıl sonrasından baktığımız için, özerklik ve bağımsızlık psikolojik sağlığın gerekli ön koşulu mu diye sorabilirsiniz zira üretken bağımlılık ve daha toplum eğilimli olmanın da aynı şekilde sağlıklı olduğunu savunabilirsiniz. Ama Rogers’ın varsayımı bu değil. Onun ideali tam olarak fonksiyonel bir birey. Rogers’ın psikoterapi ile ilgili hipotezi şu:

“Asgari düzeyde bile olsa irtibat halinde olma ve iletişime geçme isteği varsayarak, bir bireyin deneyiminin, farkındalığının ve davranışının iletilen ahengi (örtüşmesi) ne kadar yüksekse, ardından gelen ilişki o kadar aynı nitelikte ve karşılıklı iletişime, iletişimin

karşılıklı olarak açık seçik olmasına, psikolojik ayarlamalarda iyileşmeye ve iki tarafın da ilişkiden tatmin olmasına eğilimli olacaktır.”

Tamam, gelin şimdi bunu anlamaya çalışalım. *“Asgari düzeyde bile olsa irtibat halinde olma ve iletişime geçme isteği varsayarak ...”* diyor. Bunun bir ilişkinin ayırıcı özelliği olduğunu söyleyebilirsiniz. Biriyle irtibat halinde değilseniz, o kişi ile bir ilişkiniz olduğunu söyleyemezsiniz. Ve irtibat halindeyseniz ama iletişim kurmuyorsanız, muhtemelen bu durumda da aranızda bir iletişim yoktur.

Burada bir ilişkinin ne işe yaradığını da sorabiliriz ve bu güzel bir soru zira insanlar genellikle bir ilişkinin ne için var olduğunu bilmiyorlar. Genel olarak ilişki peşinde koşacaklarını biliyorlar bu konuda en iyi ve arzulanan final durumu nedir bir fikirleri yok. 50 sene önce olsaydı arzulanan final evlilikti ama günümüzde durum bu değil. Çoğu çift evli değil. Kendinize *“bir ilişkinin faydası nedir ve uzun süreli bir ilişkinin faydası nedir?”* diye sorabilirsiniz. Rogers bunu şöyle cevapladı: *“Bir ilişki ne kadar güven üzerine inşa edilmiş ise, sizin irtibat içinde olma ve iletişime geçilme ihtimaliniz o kadar yüksek olur ve bunun sonucunda da öz-kavramlaştırmanızda kendi organizma deneyiminizi temsil etmekte gün geçtikçe daha iyi duruma gelirsiniz ve bu da sizin öz-farkındalık ve kendini gerçekleştirme hedeflerine yönelmenizi sağlar.”* Bu, iki beyin bir beyinden iyidir fikridir.

Tamam *“şimdi bir ilişki kurduk ve bu ilişkinin hedefi ise her şeyi daha iyi hale getirmek”*. Her şeyi daha iyi hale getirmenin yolu da gördüğümüz şeyler hakkında doğruyu söylemektir. Bunun fenomenoloji teorisi olduğunu ve Rogers'ın bahsettiği doğrunun nesnel doğru olmadığını unutmayın. Bir ilişkinin sınırları içerisinde nesnel doğruyu kurmak, bence teknik olarak imkansızdır. Bunu daha önce konuşmuştuk. Bir çiftin bireyleri ya da herhangi bir ilişkideki insanların arasındaki etkileşim, onların daha önceki tüm etkileşimleri artı o anki duruma getirdikleri şeyle *“kirlenmiştir”* ve bunu objektif hale getirmek imkansızdır. Bu ne demek? Bu konu hakkında boşanma noktasına gelene kadar tartışabilirsiniz ve 10 yıl sonra bile tatmin edici bir sonuca varamayabilirsiniz.

“ ... bir bireyin deneyiminin, farkındalığının ve davranışının iletilen ahengi (örtüşmesi) ne kadar yüksekse, ardından gelen ilişki o kadar aynı nitelikte ve karşılıklı iletişime meyilli olacaktır ...” Buradaki fikir şu: Psikoterapi için Rogerscı bir psikoterapistle gidersiniz. Bu

kişi en azından prensipte, bu temel varoluş modunda ustalaşmış biridir. Bu kişi size “gerçeği gördükçe sana söyleyeceğim” der. Bunun psikoterapideki pratiği gördüğüm kadarıyla şöyle: Biri bana geldiğinde ve ben onu dinlerken başka bir şeyin dikkatini dağıtmasına izin vermiyorum ve başka bir şey düşünmüyorum. Ona bir sonraki adımda ne söyleyeceğimi düşünmüyorum. Bugün yapmam gereken şeyler hakkında düşünmüyorum. Bu kişiyi en son gördüğüm zamanı düşünmüyorum. Dikkatimin bu kişiden uzaklaşmasına izin vermiyorum. Karşımdaki kişiyi hem dinliyorum hem de gözlemliyorum. Bunlar aslında aynı şeyler zira bir kişiyi gerçekten dinlemeniz için aynı zamanda onu gözlemlemeniz de gereklidir. Çünkü ancak bu şekilde iletişimin tüm sözel olmayan öğelerini de algılayabilirsiniz. Kısmen ses tonundan kısmen göz temasından, kısmen mimiklerindeki hafif değişimlerden gelen iletişimi algılayabilirsiniz.

Mesela bazen danışmaya gelenin birdenbire bir çocuğa dönüştüğünü görüyorum. Bu çok ilginç ve bir deneyimi yeniden yaşarken Freud perspektifinden odaklanmaya benziyor. Uzak geçmişten bir deneyimi anlatırken birkaç saniyeliğine de olsa davranışları 6 yaşındaki hallerine dönüyorlar. Bu dikkate değer bir şey ve eğer gerçekten dikkatinizi verirsiniz böyle şeyleri görebilirsiniz. Aynı zamanda onlar konuşurlarken ve ben onları dinlerken kendi içimde olanları da gözlemliyorum. Birçok şey olabiliyor. Bazen kafamda bazı görüntüler canlanıyor ya da bazen onlarla daha önceki bir konuşmamızın anısı canlanıyor. Bazen de şu an dedikleri şeyin 5 dakika önce dedikleri şeyden farklı olduğunu fark ediyorum. Bu durumda da “bir dakika. Bana dediğin şeyi anlamaya çalışıyorum ve az önce şunu söyledin ve bu şu anlama geliyor ama iki dakika önce bunun hakkında konuşurken şöyle konuştun ve bunlar aynı şeyler değiller.” diyorum. Bunu söylerken amacım onların paradoksu düzeltmelerini istemek değil, onların ne demek istediğini gerçekten anlamak istemem. Bazen biri size önce A ama sonra B dediğinde, ne dediklerini anlamıyorsunuz. Bu nedenle sorunun amacı söylenene açıklık getirmek, yoksa başka bir amacım yok.

Bazen de kafamda bir imge canlanıyor, bir rüyanın kısa bir parçası gibi. O zaman da “bir dakika, sen şunu söylediğinde ben şunu deneyimledim” diyorum. Sonra belki bunun ne anlama geldiğini konuşuyoruz.

Bazen de ofisime geldiklerinde birçok garip şey yapıyorlar. Mesela psikosomatik sara hastası olan biriyle görüşüyordum ve bu kişiyi ilk gördüğüm gün ofisimde sara nöbetine tutuldu. Nöbet geçirmesi bana bir önem ifade etmiyordu. “Bu çok garip” diye düşündüm. Zira normalde biri önünüzde nöbet geçirirse bu sizi etkiler. Bir aciliyet hissi ortaya çıkar zira vücudunuz bir anlamda onun vücudunu taklit eder ki biriyle konuşurken vücudunuz bunu sürekli olarak yapar. Bu ise bir alarm hissi oluşturur. Bu hastayı izlerken ise aklımdan “hayır bu gerçek bir nöbet değil” düşüncesi geçti. Ama kadın “nöbet geçirme” konusunda o kadar iyiydi ki, geçirdiği nöbetin gerçek olup olmadığını bilemiyordu. Eğer ruhsal kökenli sara nöbeti geçirip duruyorsanız bir noktada gerçek bir sara nöbeti de geçirebilirsiniz. Bu çok karmaşık bir şey ve ruhsal kökenli sara geliştirmek de gerçekten kolay bir şey değil. Ama o bunu geliştirmişti ve aslında psikiyatrik hastalığın daha az çaba ve sorumluluk gerektireceği fikri ile bunu yapıyordu. Ama işler daha da kötüye gitti ve sonunda kadını paranoyak şizofreni teşhisi ile akıl hastanesine kapattılar. Bu tür bir hastalığa sahip olmayan kişilerin hastaymış gibi davranmasını kesinlikle tavsiye etmem. Zira bir kere teşhis konuldu mu, gerçeği bilebilecek misiniz? Sonra ne olacak?

Ruhsal kaynaklı epilepsi ve benzer belirtilere sahip olmak, Jungcu terimlerle açıklarsak oldukça karmaşık saplantıların sonucudur. Freudçu terimlerle açıklarsak, bu ikincil motivasyondur. Bütün bu rutini tekrarlaya tekrarlaya akıl hastanesine yatırılırsınız ve orada sizi dört tane uzman görür ve paranoyak şizofreni hastası olduğunuzu söylerler. Buna inanmayacağınızı düşünüyor musunuz? En azından %10'unuz bu teşhise inanacaktır. Bir yanınız merak edip duracaktır. Ve sonra 20 kişi daha size bu teşhisi söyleyecektir, size ilaç vereceklerdir ve bir sene sonra belki paranoyak şizofreni hastası olmayacaksınız ama hiç de iyi durumda olmayacaksınız. Bu sizin öz-kavramlaştırmanız ve organizmanızın değer sisteminin ahenk içinde çalışmaması durumunda başınıza ne gelebileceği ile ilgili güzel bir örnek.

Her neyse, biri bana bir hikaye anlatıyor olabilir ve mesela bu hikaye başına gelen çok kötü bir şeyle ilgili olabilir. Ben ise orada soğuk bir duvar gibi oturuyor olurum. “Bu beni etkilemiyor.” Bunu bazen ona da söylerim: “Neden bilmiyorum ama bana korkunç bir hikaye anlatmana rağmen ben buna zerre duygusal tepki vermiyorum. Bunun neden olabileceği hakkında bir fikrin var mı?” Bunu söylemeniz çoğu kişinin canını sıkacaktır

ama bu sorun değil. En azından Şimdi, hikayelerinden etkilenmeyen ve onlara gerçeği söyleyen biriyle iletişime geçtiler. Çünkü bakın eğer biri size oturup korkunç bir olay anlattığında, o hikayeden etkilenmediğinizi o kişiye söyleme ihtimaliniz sıfıra yakın. Zira size çok ama çok üzücü bir hikaye anlatan birine bu hikayenin sizi negatif etkilemediğini söylemek çok kaba bir Şey. Eğer hikaye sizi negatif olarak etkilemediği halde ona gerçeği sylemezseniz, bu kişiye bir iyilik yapmıyorsunuz. Zira bunu yaparak bu kişiye, yeterince üzerinde çalıŐırlarsa kolayca sanrı haline getirebileceği bir Şey için onay veriyorsunuz.

Bunun tersine bazen de biri ofisime gelir ve bana oldukça önemsiz bir Şey anlatır. Fakat bu beni darmadağın eder yani gerçekten duygu hissetmeme neden olur. Bu Şeyi öylesine belirtmesine rağmen benim gözlerimden yaş gelir. Bir hastam ile ilgili aile seansı yapmıŐtım. Onlara iki hafta boyunca birbirlerinin davranışlarını gözlemlemelerini ve birbirleri ile ilgili pozitif yorum yapabilecekleri en az bir Şey bulmalarını sylemiŐtım. Bunun kendileri ve hastam olan çocukları için faydalı bir egzersiz olacağını belirtmiŐtım. Bu bir oyun değil ve bunu bir oyunmuŐ gibi yapmak, bundan bir fayda sağlamayı engeller. Bunu doğru yapmak istiyorsanız, karşınızdaki kişiyi gözlemlemeniz ve onlara yönelik pozitif hissetmenizi sağlayan bir hareketi yakalamanız ve sonra onlara bunu yaptığını söylemeniz lazım. Bu konuda spesifik olmalısınız. Günün sonunda “güzel bir gündü” gibi bir Şey demekten bahsetmiyorum. Bu genelde spesifik ve önemsiz bir Şey olacaktır. “O tabağı sudan geçirip bulaŐık makinesine koymak beni sevindirdi” gibi bir Şey olmalı. Bunun söylemeye değer bir Şey olmadığını düşünebilirsiniz ama hayır. Bunu davranışsal kavramlarla düşünebilirsiniz. Biri sizin hoşunuza giden bir Şey yaptı mı, bunu daha fazla yapması için bunu ona söyleyebilirsiniz. Ama bu sizi aynı zamanda negatif bir pozisyona da sokabilir zira karşınızdaki kişi bu davranışı özellikle yapmayarak sizin mutlu olmanıza engel olabilir. Yani karşınızdakine gvenmiyorsanız, bunu ona sylemeyeceksinizdir. Zaten bu aptalca olurdu.

Bir açıdan da partneriniz mesela genellikle sizden daha akıllı biri değil. Sizin neyden mutlu olduğunuzu tam olarak bilmiyor ve bu nedenle onun - özellikle bir erkekse - iyiliğinizin karşılığını vereceğini neden düşündüğünüzü bilmiyorum. Bu nedenle yıllar içinde ona neyi yaparsa hoşunuza gittiğini ğretirsiniz. Belki başında yeniden yapmayacaklardır ama siz bir ay sonra bir daha belirtirsiniz. Bu Şekilde birini eğitmenin en az on sekiz ay alacağını

düşünebilirsiniz. Tamam bir köpekten daha zeki olabilirler ama o kadar da zeki değiller. Yani tekrar etmelisiniz ve beklentileriniz mantıklı olmalı. Bunu yaparsanız ve karşınızdaki de bunu yaparsa ve ikiniz de bunu yaptığınızı biliyorsanız, işlerin daha iyiye gitmesi için çalışıyorsunuzdur. Zaman içinde bu konu hakkında iletişim kurarsınız ve işler gerçekten daha iyiye gider. Ama bunun için öncelikle işlerin daha iyiye gitmesini gerçekten istemeniz gereklidir. Bu bir problem zira herkes işlerin daha iyiye gitmesini istemez ve her insanın işler iyiye gitmezse mutlu olacak bir tarafı vardır.

Rogers'a göre ilişki içinde olduğunuz kişi ile doğru düzgün bir iletişim kurabilirsiniz, doğru varoluşu modelleyebilirsiniz ya da en azından modellemeye çalışırsınız. Doğru varoluşu modellemeye çalıştığınız sürece de bunda daha iyi olursunuz ve karşınızdaki insan da bunda daha iyi olur.

Aşırı kaygılı hastalarım var. Bu kişiler bana ilk geldiklerinde telefonda bile konuşamıyorlar ama sonra onlarca kişinin önünde konuşup sunum yapabiliyorlar. Bu da onlarla yaptığımız 7 yıllık Rogerscı konuşmaların sonucu ve aslına bakarsanız büyük bir kısmında tek yaptığım şey onları dinlemektir. Koşulsuz pozitif dikkat denilen şey tam olarak kavrayamadım ama Rogers'ın bunu neden ortaya attığını biliyorum. Rogers'ın "keyfi değer koşulları birini patolojik hale getirebilir" fikri doğru. Ama bence koşulsuz pozitif dikkatin daha ince bir şekli, karşınızdaki kişi konuşurken onu izlemeniz ve onun küçük bir parçasının yaşam kazanmasını gözlemlemeniz. Bu genellikle yüzlerinin daha az katı hale geldiği ve onların çocukken nasıl biri olduğunu görebildiğiniz zaman olur. Yüzleri açılır ve "aha! Bu onun için iyi bir şey. Bana yaptığını söylediği şey, doğru yolda ve doğru yönde" diye düşünebilirsiniz. Ona "bak, bunun hakkında konuşurken yüzünün rahatladığını ve kaygılarından kurtulduğunu gözlemledim" diyebilirsiniz. "Gülümsüyordun ve bu gerçek bir gülümsemeydi. Birkaç saniyeliğine bile olsa iyi durumda ve mutlu görünüyordun. Hadi bunu daha fazla yapalım." Çünkü birinin bunu deneyimleyebildiğini gördüğünüzde, bunu daha fazla deneyimlemesine yardımcı olabilirsiniz. Uzun süreli ilişkinin de amacı budur. Zayıflıklarınız ve uyumsuzluklarınız var ve siz bunları kendi başınıza aşamıyorsunuz. Ruhunuzdaki tüm düğümleri çözmek için dayanabileceğiniz ve hoşnut olduğunuz birine ihtiyacınız var. Teorik olarak siz de aynı şeyi karşınızdaki kişi için yapıyorsunuz ve bu da ikinizi yukarı doğru yükselen bir sarmala sokuyor.

Rogers'ın psikoterapi teorisinin özü budur. Samimi ve gerçek iletişim insanları iyileştirebilir ve gerçekten dürüst olmayan bir iletişim ise insanları hastalandırabilir. Bence belli açılardan Rogers gerçeğe en çok yaklaşan kişiydi. Rogers'ın önvarsayımlarını anlarsanız, bir psikoterapistin gerçeğe en çok yaklaşabileceği kadar yaklaşabilirsiniz.

Yalan insanları hastalandırabilir ve bu bir gerçek. Psikoterapide ve gerçek bir ilişkide olanların çoğu - bunu Jung da kavramıştı - ahlaki bir gayrettir. Bir şeyleri daha iyi hale getirme gayretidir ve karşınızdaki kişi kendini kandırıyorsa, yalan söylüyorsa, farkında olması gereken şeylerin farkına varamıyorsa, eğilip bükülecektir ve hem vücutları ile hem de dış dünya ile ahenk içinde olamayacaklardır. Bunun sonucunda ise acı çekecek ve bunun sonucunda da birçok kötü şey olacaktır. Bu da lanetlenmeye, yeraltı dünyasına istemsiz bir yolculuğa giden yoldur.

Varoluşçuluk : Nietzsche, Dostoyevski ve Sosyal Hiyerarşiler

Şimdi, tarihte bir adım geriye gideceğiz.

Son derste, bir fenomenolojist olarak Carl Rogers hakkında konuşmuştuk. Fenomenolojinin altındaki fikirlere doğru bir yolculuğa başladık ama şimdi zamanda geriye doğru gideceğiz ve 19. yüzyılın son yılları hakkında konuşacağız. Nietzsche, Dostoyevski ve Kierkegaard hakkında detaylı olarak konuşacağız. Bunun nedeni, bu üç insanın, sonradan psikanaliz ve daha sonra da kişilik psikolojisi ve klinik psikoloji olacak çalışmanın temellerini atmada 19. yüzyılda başka kimsenin olmadığı kadar etkili olmaları ve ayrıca yine modern insanın şu an kendisini içinde bulduğu daha geniş sosyal, politik ve kültürel durumu açıklamada hiç kimsenin olmadığı kadar öngörülü olmaları.

Bu üç entelektüelin düşünceleri olağanüstü sofistikeydi ve bu bu düşüncelere anlamaya çalışmanıza degecek. Biliyorsunuz kişilik teorilerini birer birer işliyoruz ve biyolojiye ve nöropsikolojiye uzanıyoruz. Bütün bunların altında bir yapıya ihtiyacınız var. Bunların her birini yerine yerleştireceğiniz bir yapıya ihtiyacınız var çünkü fikirler tarih boyunca gelişirler ve birbirlerini tohumlarlar, birbirlerinden dallanıp budaklanırlar. Eğer çıkış noktasına inerseniz, tüm yapıyı daha iyi ve tam olarak anlayabilirsiniz. İşte bu üç insan, olağanüstü parlak zekaya sahip, çok yıkıcı fikirleri olmasına rağmen fikirlerini incelemesi çok zevkli olan insanlar.

Oyun ve Sosyalleşme

Şimdi, daha önceki derslerden hatırlayacağınız bir diyagram ile başlayacağız. Bunu Piagetçi perspektiften düşünün. Bebek, mikro motor rutinler üzerinde pratik yapmaya başlar ve bunlara algısal bir çatı eşlik eder. Aynı zamanda bu mikro motor rutinler, motivasyonel değer sistemlerine eklemlenirler zira bunlar bir motivasyona sahip hareketlerdir. Sonra deyim yerindeyse çocuk, bu mikro kişilikleri ard arda koymaya başlar ve bunları bir araya koyarak daha karmaşık ve daha entegre makro kişilikler inşa eder. Bu diagram, bu süreci açıklıyor.

Biz bu sürece yetişkin perspektifinden bakıyoruz. Eğer iyi bir insan olacaksanız, iyi bir insan olmayı iyi bir insan olmanın alt öğelerine bölebilirsiniz. İyi bir insan olmak soyut bir ideal olsa da iyiliğin kendisini eylemlerde gösterdiği seviyeye ne kadar yaklaşırsanız, dünya üzerindeki gerçek hareketlere de o kadar yaklaşırsınız.

Yani iyi insan gibi soyut bir kategori, motor hareketlerin ve algıların karmaşık bir melodisinden inşa edilir. Algı, motor hareketlere sıkı sıkıya bağlıdır zira ne zaman bir şey algıladığınızda, bunu dünyayı aktif olarak araştırarak yapıyorsunuz. Bu nedenle gözleriniz sürekli hareket halinde ya da bir şeyi dinlerken kafanızı çeviriyorsunuz ya da bir şeye dokunmak için aktif olarak o şeye uzanıyorsunuz. Yani algı her zaman keşif eyleminin bir parçası.

Bir çocuk kendisini alttan yukarıya doğru inşa ederken bunu biyolojik bir sürecin ortaya çıkışı olarak düşünebilirsiniz. Biyolojik süreç gelişirken çocuk emekler, sonra yürümeyi öğrenir, vs. Ama bu aşırı basitleştirilmiş bir anlatı zira insanoğlu doğduğu günden itibaren çok sosyal bir dünyanın içine düşüyor.

Bunun anlamı, bu mikro davranış ve kişiliklerin her zaman eklemlendikleri toplumun etkisi ile kendilerini organize etmeye başlıyor olmaları. Biliyorsunuz, Piaget çocuğun doğuştan gelen refleksleri olduğundan ve bu reflekslerin daha karmaşık yapılara doğru geliştiğinden bahseder. Mesela yeni doğan bir bebek yanaklarına dokunarak harekete geçirebildiğiniz arama ve emme refleksi yani doğuştan gelen bu algısal motor ünitesi bebeğin meme emmesini sağlar. Ama meme emmek objektif ve statik bir şey değildir. Emzirmek bir yanılla karmaşık bir ilişki kurmaktır ve kurulan ilişki sadece beslenme ilişkisi değildir. Kurulan ilişki bir bakım ilişkisidir ve dokunma duyusu üzerine kurulu bir etkileşimdir. Bununla ilişkili bir çekingenlik vardır özellikle yeni anne olmuş kadınlarda.

Emzirmek karmaşık ve dinamik bir sosyal eylemdir. Daha başlangıçtan itibaren bebeğin bu sürece uygun bir şekilde katılması için, başlangıç refleks hareketlerini, sosyal gereksinimlere göre yeniden düzenlemesi gerekmektedir. Mesela, bebek meme emerken memeyi ısıramaz. Bebeğin dişleri olmadığı için memeyi ısırması büyük bir probleme neden olmaz ama bu hiç de hoş bir duygu değildir. Bebek memeyi ısırırsa anne memeyi

geri çeker ve bebe irkilir. Bebek ağlamaya başlar ve anne de yapılan hata ile irkilir. Yani bebek doğar doğmaz deyim yerindeyse medeni olmayı öğrenmek zorundadır.

Freud sosyalizasyon süreci hakkında konuşurken, tuvalet eğitime odaklanma eğilimindeydi. Zira Freud tuvalet eğitiminin, çocuğun id'inin süperegounun kontrolüne girmeye başladığı ilk ana aşama olduğunu düşünüyordu. Rogers bunu organizmanın deneysel sahasının süperego kontrolüne girmesi olarak tanımlardı. Bebeğin temel biyolojik fonksiyonlarından biri de dışkılamaktır ve tuvalet eğitimi ile bu fonksiyonun katı sosyal kontrol altına girmesi gerekir. Bu karmaşık bir öğrenme formudur ve daha önce istemsiz refleks olan bir şeyin tamamen istemli kontrol kazanmasını gerektirir.

Tuvalet eğitimi iyi de gidebilir, fena derecede kötü de. Küçük bir kızları olan bir aile tanıyordum. Çocuk 3 yaşındayken sadece çocuk bezine kaka yapıyordu. Yani bağırsak hareketlerini tamamen kontrol edebiliyordu ama tuvaletini uygun bir şekilde yapma ile ilgili sosyal ritüele katılmama konusunda inat ediyordu. Ailesi ile çocuk arasında ciddi bir savaş vardı ve bu tür savaşlar hiç de nadir değiller. Crumb⁵⁹ filmini hatırlıyorsunuz. Çocuk annesini kendisine lavman vermekle suçluyordu ve annesi de bunu kesinlikle reddediyordu. İkisi de gözlerini deviriyordu ve hepsi buna gülüyorlardı fakat bu hiç de komik bir şey değil.

Her neyse, anlatmak istediğim, mikro seviyede bile bizim mikro kişilikler diyeceğimiz şeylerin dışı vurumları, kendilerini sosyal beklentilerin kısıtları içerisinde gösterip organize ederler. Bunu daha önce konuşmadık. Burada şu soru sorulabilir: Bu sosyal beklentiler nereden geliyorlar? Bu zor ve bir anlamda kültür nereden geliyor sorusuna eş bir soru. Bu sorunun karmaşıklığı kısmen, kültürel gelişimin altyapısını oluşturan evrimsel tarihi, insan biyolojisini, hesaba katmanın gerekliliğinden geliyor. Aynı zamanda insan tarihini de hesaba katmalısınız. Neyi hesaba katmamanız gerektiği de açık değildir zira temel sosyal sözleşmeleri oluşturan sosyal rutinlerin izini takip etmek çok zordur.

İnsanlar kabaca nasıl düzgün davranacaklarını bilirler. Belli beklentilerimiz ve insanların bize karşı nasıl davranmalarını istediğimizle ilgili de beklentilerimiz var. Ve onlar da bunun

⁵⁹ ABD'li karikatürist Robert Dennis Crumb hakkında yapılmış olan 1995 tarihli belgesel. Şuradan izlenebilir: <https://www.youtube.com/watch?v=BrNABxwP5kg>

karşılığını verirler ve bu oyuna herkes katılır. Eğer çok kötü sosyalleşmemişlerse hemen herkes bunları bilir. Kötü sosyalleşmiş ya da sosyalleşememiş insanları ise hemen ayırt edebiliriz.

Bunu çocuklar da bilirler. 3 yaşındaki çocuklardan biri iyi sosyalleşememişse, mesela davranışları kötü davranışlar sergileyen 2 yaşında bir çocuk gibiyse, diğer sosyalleşmiş çocuklar gerçekten 2 yaşındaki bir çocukla oynasalar bile, sosyalleşememiş 3 yaşındaki çocukla oyun oynamak istemediklerini söyleyeceklerdir. Çocuklar 3 yaşında, uygun kültürel davranışları belirleyen kuralları içselleştirecek kadar sofistike hale gelirler. Bu kurallar çocuklar için tam olarak kural değillerdir zira onları açıkça dile getiremezler ama onlara göre hareket edebilirler. Hatırlarsanız Piaget bu konudan ayrıntılı bahsediyordu. Daha büyük mikro kişilikler, mesela 2 yaşındaki bir çocuğun mikro kişilikleri, daha geniş sosyal dünyaya, yaşlılarıyla ve daha büyük çocuklarla oynadıkları oyunlar sayesinde entegre olur. Oyun belli bir hedefi olan, temelde eylemlerin ve algıların pazarlığının yapıldığı sahadır. Hedef oyuncular tarafından tanımlanır, etkileşimlerin sahası oyuncular tarafından tanımlanır ve eğer siz iyi bir oyuncuysanız, daha yüksek seviyede bir yapının parçası olursunuz ve daha yüksek seviyedeki yapı oyundur.

Mesela futbol oynuyorsanız ve eğer medeni bir insansanız, birdenbire futbol oyununda uygun görülen tüm o davranışları sergilemeye başlarsınız ve bireyselliğinizi, daha yüksek seviyedeki oyun yapısına tabi kılarsınız. Bu komünal bir anlaşmadır yani basit bir sosyal sözleşmedir. Oyunlar oynayarak, basit sosyal sözleşmelerin bir parçası olmanın alıştırmalarını yaparsınız. Bunu futbol gibi görece kolay anlaşılır ve kesin ve yazılı kurallar ile sınırlanmış oyunlarla da yapabilirsiniz, ya da canlandırma oyunları gibi daha komplike ve daha az yazılı kuralları olan oyunlarla da yapabilirsiniz.

Çocuklar bir araya gelerek ne oynayacaklarına karar verirler. Mesela “x’i canlandıracağız. Örneğin bir aile olduğumuzu farz edeceğiz”. Sonra herkese bir rol atanır ve her çocuktan kendisine atanan rolü oynaması beklenir ama her rolün tam olarak nasıl oynanacağı ise belirli değildir. Çocuklar tekrar ve doğaçlama ile oynarlar ve temelde yaptıkları şey ise aileyi canlandırmaktır. Ailenin kemiklerine işlemesi gerekmektedir zira ebeveyn olmak bir fikirler kümesi değil bir davranışlar kümesidir. Çocuklarınız ve partnerinizle öğrenmeniz gereken bir dandır ve karmaşık bir ilişkidir.

Aile olmanın kuralları, söze dökülebilenlerden çok daha öteye gider. Şu soruyu ele alalım: Bir çocuğu nasıl disipline edersiniz? Bu konu hakkında sonu gelmez bir tartışmaya girebilirsiniz ama bir çocuğun sosyal durumu bozduğu her durum için bir ayrıntılı bir prensipler kümesi tanımlayamazsınız. Yani bir çocuğu disipline etmek gibi karmaşık bir şeyde iyi olmak için sözlerden daha zeki olmalısınız. Çünkü disiplin aynı zamanda cesaretlendirmek de demektir. Disiplin bir yandan “şunları yapmamalısın” şeklindedir ama bir yandan da “şunlardan kesinlikle daha fazla yapmalısın” şeklindedir. Yani disiplin bir ahlaki kanunu aşılaktır. Bunun büyük bir kısmı sözel olmayan davranışlarla ve spontane taklit aracılığı ile rol modeli sağlayarak ve başka birçok sözel olmayan yoldan yapılır.

Piaget oyun hakkında konuşuyordu ve oyunların insan olgunlaştıkça, sosyologların rol dedikleri şeye dönüşene kadar, daha karmaşık, daha soyut ve daha gerçek hayata yakın bir hal aldıklarını düşünebilirsiniz. Şu an oynadığınız rol, en azından prensipte, öğrenci rolüdür. Bunun bir oyun olduğu biliyorsunuz. Bu bir oyun zira kısmen kurgu içeriyor. Bu kısmen dramatik bir kurgu. Öğrenciliğin bir rol olarak var olmasının tek nedeni, toplumun bu rolün var olmasına, sizin bu rolü oynarken aynı zamanda yaşamınızı sürdürebilmenize olanak verecek şekilde yapılmış olması. Yani öğrencilik tam olarak doğal dünyaya adaptasyon ile alakalı değil ama aynı zamanda gerçek hayatta olan bir şey ya da gerçek hayata en yakın olabilecek bir şey. Çünkü modern insanın yaptığı her şey ki bu belki de çok uzun bir tarih süreci boyunca geçerli, oyun-benzeri bir yapıya sahiptir.

Yani oyunlar zaman içinde kısmen daha kuşatıcı olurlar ama hemen hemen hiçbir zaman, artık yaptığınız şeyin bir oyun oynamak olmadığı noktaya gelmezler. Bu fazlaca basitleştirmek oldu zira oyunların yanında meta oyunlar vardır ama bugün meta oyunlardan bahsetmeyeceğiz.

Şimdi siz düşük seviye oyunların bazılarını anlayabilirsiniz ve hatta yüksek seviye oyunların bazılarını da anlayabilirsiniz. Mesela öğrenci olmanın ne demek olduğunu kısmen ifade edebilirsiniz. Eğer hiyerarşide yukarı giderseniz - mesela biliyorsunuz iyi insanın bir alt kümesi de iyi bir öğrenci olabilir - iyi bir öğrenci olmanın ne demek olduğunu da bir yere kadar ifade edebilirsiniz. İyi öğrenciyi tamamen ifade edemezsiniz ve iyi öğrenci veya iyi vatandaş gibi bir şeyi, daha yüksek seviyelerde tamamen ifade edebilmek

güçleşir. Çünkü bu seviyeler daha soyuttur ve daha fazla alanı kapsar. Hiyerarşinin tepesine çıktığınızda artık “iyi insan olmak” vardır ve bu söze dökebileceğinizden çok daha fazlasını içeren bir fenomendir.

Nietzsche, Felsefe ve Tanrının Ölümü

Şimdi size Nietzsche'nin bir sözünü okuyacağım. Bunu dikkatli dinlemeniz lazım zira Nietzsche'nin yazış şekli ile ilgili çok enteresan bir şey var. Nietzsche aforizmalar kullanarak yazı yazıyordu. Aforizma, sıklıkla bir kelimedenden ama daha tipik olarak bir paragraftan oluşan ve içine fazla sayıda fikrin sıkıştırıldığı kısa bir ifadedir. Nietzsche'nin her kelimesinde - size şimdi okuyacağım sözler İyinin Kötünün Ötesinde⁶⁰ adlı kitaptan - bir fikir vardır ve bu genellikle de orjinal bir fikirdir. Aslına bakarsanız Nietzsche'nin yaptığı olağanüstü bir başarı.

Bir kitap okurken bir sayfada saklamaya değer bir fikir olduğunu düşünürsem, o sayfanın üst köşesini katlayarak işaretlerim. Bu fikir daha önce duymadığım yani benim için orjinal bir fikir içerir ama okuduğum tipik bir kitabı okurken, hiçbir sayfayı katlamam gerekmediğini söyleyebilirim. Genellikle bir kitapta bir iki tane orjinal fikir olabilir ama Nietzsche'nin kitaplarında her sayfada muhtemelen 20 tane vardır. Nietzsche çok küçük bir alana çok fazla sayıda bilgi sıkıştırmaya çalışmıştır. Bunu yapmasının birkaç nedeni var. Öncelikle erken yaş dahisi olsa da sağlığı çok kötüydü. Sanırım 22 - 23 yaşında Almanya'da profesör ünvanı almıştı ki özellikle 130 sene önce o yaşta tam profesör olmak neredeyse imkansız bir şeydi. Nietzsche bir dahiydi ama sağlığı çok kötüydü. Bu nedenle yazmakta çok zorlanıyordu. Nietzsche bu nedenle düşünmeye çok fazla zaman harcıyor ve iş bu düşündüklerini yazmaya geldiğinde onları tek bir kelimeye ya da paragrafa sığdırmaya çalışıyordu. Nietzsche yaptığı işe “çekiçle felsefe yapmak” demeyi severdi.

Daha önce bahsettiğimiz hiyerarşileri düşünelim. Hayatta karşınıza çıkan bozguncu bir şeyin hayatınıza olan etkisi, o şeyin hiyerarşide ne kadar yukarıda olduğu ile doğru orantılıdır. Kötü bir insan olmakla suçlanmak, çatalı tabağın hangi tarafına koyacağını bilmemek ile suçlanmaktan çok daha tahrip edicidir. Bu iç içe geçmiş değer hiyerarşilerini

⁶⁰ İyinin ve Kötünün Ötesinde, Say Yayınları

haritalar gibi düşünebilirsiniz. Her biri hayatta ne yöne gideceğinizi ve nasıl hareket edeceğinizi gösteren birimler gibidirler. Hiyerarşide yukarı çıktıkça, harita daha büyük ve kapsayıcı hale gelir. Birinin çatalı tabağın neresine koyacağına dair haritasını tahrip ettiğinizde, bu büyük bir yıkıma neden olmaz. Bunu düzeltmeleri çok kısa sürer ve kişiliklerinin %99.99'u sağlam kalır. Ama eğer çok önemli bir sınavdan kalırsanız, mesela tıp fakültesine gitmenizi sağlayacak sınavı geçemezseniz, bu sizin kişiliğinizi %50 - %60 tahrip eder ya da en azından siz böyle hissedersiniz. Burada olan şey, dünya ile aranızdaki ilişkiyi düzenleyen yapının, çok yüksek seviyeden darbe almasıdır. Bu sizin bir öğrenci olmanızı, iyi bir öğrenci olmanızı geçersiz kılar. İyi bir öğrenci olmak için ortaya koyduğunuz tüm o çabadan sonra birden bire artık iyi bir öğrenci değilsinizdir. Kendinize tam olarak ne olduğunuzu sormanız ve tüm hataların nerede olduğunu bulmanız gereklidir.

Bu oldukça güç bir bilişsel problemdir zira bu yapıyı siz, kim bilir ne kadar uzun bir süreç içinde inşa ettiniz. Belki 15 yıl uğraştınız. Bu yapıyı inşa etmekle uzun süredir uğraştığınız için artık bu sizin kimliğinizin büyük bir parçası haline gelmiştir. Biri size ne olduğunuzu sorduğunda öğrenci olduğunuzu söylüyorsunuz. Size ne iş yaptığınızı sorabilirler ve siz de öğrenciyim dersiniz. Ama artık öğrenci değilseniz o zaman siz nesiniz?

Nietzsche'ye dönelim. Nietzsche bir cümle veya paragrafa çok fazla bilgi sıkıştıran biriydi ve onu okurken ciddi şekilde dikkatinizi vermeniz gereklidir. Jung da böyledir zira o da bir paragraf içine sıkıştırılmış bir sürü bilgiyi size fırlatır ve bu bilgiler de genellikle insanı yüksek seviyede dağıtan bilgilerdir. Bunu fark etmeyebilirsiniz bile. Bu bilgiler çok tahrip edicidir ve Nietzsche sizi kasten yıkmak ister. Zira Nietzsche'ye göre yeniden inşa edilmeniz için önce tamamen yıkılmanız gereklidir. Yani Nietzsche okumak bir miktar yer altı dünyasına yolculuk yapmak gibidir. Bence sanırım felsefe dediğiniz şey budur: yer altı dünyasına yolculuk.

Eski bir prensip yok olmadan yenisini öğrenemezsiniz zira eski ve yeni prensibe aynı anda sahip olamazsınız. Bu nedenle her türlü radikal eğitim, eski alışkanlık, eylem ve algıların yıkılmasını içerir. Bu ölmek gibidir. Tamam soyut bir ölümden bahsediyoruz ama bu ölümün soyut olması onu acısız yapmaz. Eğer soyut ölüm yeterince yoğunsa insanı intihara sürükleyebilir zira kendini öldürmek yeniden tamir etmekten, yeniden yapılanma

sürecinin getirdiği acı ve kaygıdan çok daha kolaymış gibi görünebilir. Bazı insanlar bunu gerçek ölümden daha tehdit edici bulabilirler. İntihar nadirdir ama o kadar da nadir bir şey değildir. Burada herkes bir intihar duymuştur. Bu ailenizden ya da akrabalarınızdan biri olmasa bile intihar eden birini bilmeniz ya da intihar eden birini tanıyan birini tanımanız çok büyük olasılık.

Nietzsche çok tehlikeli bir düşündürdür. Onun seviyesine yaklaşabildiğini bildiğim tek kişi Jung'dur. Aslında Jung daha az sıkıntılıdır zira Dostoyevski'nin sunduğu şeylerin çoğu da yıkımdır. Zeka dolu, dahice bir yıkımdır ama Nietzsche'nin bir çözüm önerisi yoktur. Bir çözüm olasılığını kaba hatları ile belirlemeye başlamıştı ama Nietzsche maalesef genç yaşta öldü. Jung ise Nietzsche'nin bıraktığı yerden başlayıp onun çözümsüz bıraktığı sorunları çözmeye çalıştı.

19. yüzyılın sonunda Tanrının ölümünü ilan eden kişi Nietzsche'dir ve Dostoyevski'de bunu kısmen onunla paralel bir şekilde yapmıştır. Bu ölüm insanları bir nevi inançsız bırakmıştır ve bunun neden çok önemli bir şey olduğunu birazdan konuşacağız. Jung'un yapmaya çalıştığı, "babayı" yer altından kurtarmaktır. Nietzsche'nin kronolojik hatalarla dolu dediği ve bilim tarafından yıkıldığını söylediği dine geri dönmeye çalışmıştır. O dini geleneklere geri dönüp onları psikolojik perspektiften yeniden değerlendirmeye çalışarak onlara eklenmiş gerekli anlamları çıkarmaya yeltenmiştir. Böylece insanları kendi kültürleri üzerinden birleştirip, bu kültürden arda kalan boşluğu doldurmaya meyilli patolojik inanç sistemlerinin ağlarına düşmelerini engellemeyi hedeflemiştir.

Nietzsche 19. yüzyıl sonunda bunu açıkça ifade etmiştir ve Dostoyevski'de bunun farkındadır. Tanrının ölümünün sonucu, insanların kitleler halinde usçu ideolojilere yönelmeleridir ve bu yönelim de öldürücü bir şeydir. 20. Yüzyılın başında bizi nelerin beklediğini biliyorlardı ki bu olağanüstü bir tahmindir. Bu isabetli tahmin, onların yapıyı ne kadar iyi anladıklarının bir göstergesi.

Size Nietzsche'den bir paragraf okuyacağım ve siz hiyerarşinin nasıl yapılandığını daha derinden anlayabileceksiniz. Nietzsche burada felsefi fikirler hakkında konuşuyor ve aslında ifadeye dökülmüş etik hakkında konuşuyor. Felsefeyi şöyle de düşünebilirsiniz: Filozof ifadeye dökülmüş ahlaki prensiplerin kaynağıdır ve insanlar özellikle ahlaki

felsefeleri bu şekilde düşünürler. Sanki filozoflar yeni fikirler üretirler ama Nietzsche bunun böyle olmadığını düşünüyordu. Nietzsche bunun yerine şunu söylüyordu:

“Farklı felsefi fikirler opsiyonel ya da özerk bir şekilde evrim geçiren şeyler değildir. Birbirlerine bağlantılı ve birbirleri ile ilişki içinde büyürler. Düşünce tarihi içinde ne kadar birdenbire ve keyfi bir şekilde ortaya çıkmış gibi görünürse görünsünler, bir kıtanın kolektif faunası gibi bir sisteme aittirler.”

Bu ilginç bir fikir. Nietzsche'nin burada ortaya attığı ilk fikir, bir felsefi sistemi - mesela etiğin felsefi sistemini - düşünmenin en iyi yolu, farklı savları, aynı ekosisteme ait hayvanlar gibi düşündürmektir. Bu, felsefi bir sistemin ortaya çıkışıyla ilgili bir anlamda biyolojik bir metafordur. Bu oldukça ilginç bir düşünce şekli ve anlamlı. Zira nasıl ve neden belli bir şekilde davranmanızı söyleyen bir etik felsefe sistemi, davranışlarınız ile ilgilidir ve siz bir biyolojik varlıksınız. O zaman eylemlerle ilgili rehber niteliğindeki kavramların kendileri de mantıken biyolojik varlıklardır. Bunlar soyutlanmış biyolojik varlıklardır ama biyolojik varlıklarla aynı doğaya sahiplerdir. Nietzsche'ye göre bunun anlamı da bu varlıkların biyolojik varlıklarla aynı kurallara tabi olmalarıdır. Bu alan Nietzsche'nin derin bir şekilde Freud'un habercisi olduğu bir alandır. Nietzsche “bir kıtanın kolektif faunası gibi bir sisteme aittirler” der.

“Bu fikre sonuçta şartlar nedeniyle ihanet edilse de en farklı filozoflar, olası felsefelerin nihai temel şemasını her zaman doldurmuşlardır. Görünmeyen bir büyüünün etkisi altında, bu filozoflar kendilerini, kritik düşüncelerini ve sistemli iradelerini birbirlerinden ne kadar bağımsız görürlerse görsünler, her zaman aynı yörüngeye otururlar. İçlerindeki bir şey onları hep buraya yönlendirmiştir. Bir şey onları ardı ardına belirli bir düzene ve fikirlerin içsel metodolojisinin ve ilişkisinin farkına varmaya zorlamıştır. Gerçekte bu filozofların düşünceleri, keşiften çok yeniden farkına varmaktır, hatırlamaktır, bu fikirlerin daha önceden geliştiği yer olan, ruhların antik ortak ailesine geri dönüştür. Felsefe, en yüksek seviyeden bir atacılıktır.”

Buradaki fikri açıklayayım. Buna eklemlenmiş, Nietzsche'nin birbirinden ayırdığı iki temel fikir var. Size şimdi ilkinin aydınlatacak bir başka bölüm okuyacağım.

“Bugüne kadar ortaya çıkan tüm büyük felsefelerin hepsinin neyden oluştuğu, benim için apaçık olmaya başladı: o felsefeyi kuran kişinin itirafları ve bir tür istemsiz ve bilinçaltı otobiyografileri. Dahası, her felsefenin ahlaki ve (gayri ahlaki) amacını, tüm ağacın her zaman köklendiği gerçek yaşamsal mücevher oluşturur.”

Bu oldukça radikal bir önerme çünkü Nietzsche felsefelerin, kendilerine rasyonel diyenler de dahil, köklü bir şekilde kişisel olduğunu ve ister istemez, yaşam taraftarı, yaşam karşıtı, vs. olan motivasyon yapılarına eklemlendiğini söylüyor. Yani bağımsız felsefenin bir değeri yok. Olan şey, biyolojik ve kültürel olarak koşullanmış varlığın kendini ifade etmesidir. Bunlar, Freud’un biyolojik alemde tanımladığı temel güçlerle aynı güçler tarafından koşullanırlar ve sonra da Piaget ile alakalı olarak açıkladığımız kültürel süreçler tarafından koşullanırlar. Filozof ise bütün bunların oluşunu gözlemler, ifadeye dökülmelerine izin verir ve bunu kendi düşüncesi sanar.

Bu harika bir fikir. Bunu şöyle düşünebilirsiniz. Piaget bir çocuk bir kez oyunlar oynamaya başladığında, küçük yaşlarda kollektif oyunlar oynamaya başladıklarında, onları gözlemlerseniz, mesela misket (bilye) oynayan sekiz çocuğu gözlemlerseniz, ve sonra da onları kenara çekip oyunun kurallarını sorarsanız, her birinden farklı cevaplar alırsınız der. Bu şu anlama gelir: Çocuklar oyunu oynayabilirler ve diğerleri de oyunun içindeyken oyunu oynayabilirler zira oyun kısmen onlara içkindir ve hepsi bir aradayken oyun çalışır. Ama onlara tek tek sorduğunuzda, oyunu oluşturan davranış kalıplarını tanımlamak için gerekli entelektüel kapasiteye sahip değildirler. Yani söze dökemedikleri şeyler biliyorlardır. Oyunun kuralları önce gelir ve buradan oyun ortaya çıkar diyebilirsiniz ama bu doğru değildir. Önce oyun gelir ve ancak bundan sonra oyunun kuralları ortaya çıkar. Oyun ve oyunun kuralları arasında karşılıklı bir ilişki vardır tabii zira kurallar bir kez ifade edilmeye başladı mı, oyun daha yapısal hale gelir. Oyun daha yapısal hale geldikçe kurallar da daha yapısal hale gelir ve bu böylece devam eder. Yani ifade edilir hale gelmeleri, kuralları değiştirir.

Nietzsche aynı şeyin toplumlara da uygulanabileceğini söylüyordu. Toplumu, milyonlarca kişinin çok uzun bir zaman diliminde oynadığı bir oyun olarak düşünürseniz - toplum bir anlamda oyunların oyunudur -, bu oyun zaman içinde ve en alttan yukarıya doğru ortaya çıkmıştır. Toplum denilen oyun, biyolojik dürtülerden, kişilerarası ve sosyal

etkileşimlerden ortaya çıkar ve herkesin davranış ve algılarını şekillendirir. Ve bu, henüz kimsenin kuralları ifade edebilecek kapasiteye sahip olmadığı zamanlarda oldu. Nietzsche bunları yazarken insanlığın, dünyanın ve evrenin gerçek yaşı konusunda bir fikrinin olmadığını unutmayın. O yüzyılda insanlar, en radikalleri bile, birkaç yüz bin yıldan bahsediyorlardı ama biz bugün evrenin 14 milyar ve dünyanın da 4 milyar yaşında olduğunu, dünya üzerindeki yaşamın 3.5 milyar yıllık olduğunu biliyoruz. Yani içinden türediğimiz tarihi bağlam, 19. Yüzyılın sonunda bilinenden defalarca daha uzun bir zaman dilimine denk geliyor. Yani bizim oyunlarımızın düzenlendiği tarihçe, inanılmaz ölçüde uzun bir tarihçe.

Size daha önce ıstakoz hiyerarşilerinden bahsetmiştim değil mi? 400 milyon yıllık ıstakozlarda bile hiyerarşi var. ıstakozlar sosyal alanlarında kendilerini belli bir yere konumlandırırlar ve birbirlerini düzenlerler. Yani ıstakozların basit bir ıstakoz toplumları vardır ve her ıstakozun çoğunlukla önceden belirlenmiş biyolojik eğilimleri vardır. ıstakozlar doğal olarak oldukça deterministik yaratıklardır ama yine de bu biyolojik eğilimlerin kendilerini nasıl gösterdikleri sosyal çevre tarafından koşullanıp şekillendirilir. ıstakozlar oyun oynamaya 400 milyon yıl önce başladılar ve biliyorsunuz biz zaman içinde çok uzun süren bir evrimsel yola girdik. Bütün o yüz milyonlarca yıl boyunca sosyal oyunlar oynadık ve bunun anlamı da diğerleri ile etkileşimimiz de evrim geçirdi ve hatta biyolojimizin kendisini nasıl dışa vurduğunu da şekillendirdi. Çünkü kültürümüz de bu evrim süreci kadar uzun süredir var.

Soyutlama kapasitemiz belki şempanzelerle ortak atamızdan ayrıldığımızdan beridir yani 7 milyon yıldır gelişmekte. Modern insan ise 150 bin yıllık. İnsan ile şempanzenin ne zaman ayrıldığını genetik farkları analiz ederek tahmin edebiliyoruz. O noktadan sonra beyin çok hızlı bir şekilde gelişti ve kültürümüz sürekli olarak daha bilinçli, kendini ifade edebilen, geniş ve teknolojik olarak gelişmiş bir hal aldı. Sonuçta kültürümüz sosyal normlara çok daha fazla oranda dayanırken, determinist biyolojik eğilimlere çok daha az bağlı hale geldi.

Ateşi 2 milyon yıl önce kullanmaya başladığımıza dair güçlü deliller var. İnsan ve şempanze anatomisine bakarsanız, morfolojik olarak bazı bariz farkları hemen görebilirsiniz. Şempanze daha kısa ve çok daha fazla geniştir ve çok daha güçlüdür.

Normal bir erkek şempanze, en güçlü Olimpik atletlerden altı kat daha güçlüdür. Yani şempanzelere bulaşmayın, sizi paramparça edebilirler. Şempanzeler çok ama çok güçlü ve tehlikeli yaratıklardır.

Şempanzeler ters üçgen şeklindedirler. Bağırsak sindirim sistemleri çok büyüktür. Bunun nedeni ise genellikle yaprak yemeleri ve bu yaprakların enerji ve besleyici madde değeri düşük olduğu için çok büyük miktarda yaprak sindirmelerinin gerekmesi. Tipik bir şempanze, günün 8 saatini oturup yaprak çiğnemekle geçirir. Sindirim sistemleri de yapraktan besin çıkarmak çok zor olduğu için oldukça uzundur. İnsan ise ateşi keşfettikten hemen sonra sindirim yükünün önemli bir kısmını pişirme esnasında halletmeye başladık. Çünkü sebzeleri ve özellikle de eti pişirirseniz, onları sindirmeniz oldukça kolaylaşır. Bu da sizin sindirim sisteminizi küçültürken beyninizin büyümesine olanak sağlar. Bu nedenle de şempanzelere göre görece inceyiz. 2 milyon yıl önce ateş keşfedildi ve bu, vücutlarımızı yeniden şekillendiren gerçek bir kültürel devrimdi. Yani biyoloji ve kültür arasındaki bu etkileşim çok uzun süredir devam eden ve yaptığımız her şeyi koşullayan bir şey.

Şimdi size zor bir fikir söyleyeceğim. Bir kurt sürüsü düşünün. Kurt sürüsü oldukça karmaşık bir sosyal gruptur. Tarih öncesi insan grupları gibidir. Sanırım köpeklerin 25 bin yıldan beridir bizimle olmasının sebebi de bu benzerlik. Belki ilkin kurtlar bizi av artıklarını yemek için takip ettiler ya da daha olası olan şey, bir avcı dişi bir kurt öldürdü ve yavrularını eve getirdi. Ve bu, köpeklerin başlangıç noktası oldu. Buna benzer bir şekilde olmalı zira köpekler genetik olarak kurtlarla aynılar.

Şimdi biz köpeklerle beraber yaşayabiliyoruz. Köpeklerle bir arada yaşayabilmemizin sebebi de köpeklerin sosyal organizasyona sahip olmaları. Buna egemenlik hiyerarşisi diyebilirsiniz ve bu insan sosyal organizasyonuna benzer. Yani insan olmak kısmen, köpek, at ya da inek gibi bir sürü hayvanı olmaktır. Bu hayvanları evcilleştirebildik zira bunlar sosyal hayvanlar. Yani sosyal organizasyon yapımızın bir kısmı, diğer bazı hayvanlardaki egemenlik hiyerarşisi, mesela şempanzelerin egemenlik hiyerarşisi ile aynı. Biliyorsunuz şempanzeler ve diğer maymunlar, sosyal yapıları içerisindeki seviyelerin şiddetle farkındadırlar.

Vervet maymunları ile ilgili oldukça komik bir deney var. Hiyerarşinin en tepesindeki vervet maymunları ünlü insanlar gibidirler ve en aşağısındaki maymunlar ise sokakta yatan evsiz gibidirler. En tepedeki ünlülerin ve en aşağıdaki evsizlerin fotoğraflarını çekerseniz ve bunları insanlara gösterirseniz, insanlar en tepedekilerin fotoğraflarına daha uzun süre bakarlar. Aynı şekilde en tepedeki maymunların ve en aşağıdaki maymunların fotoğraflarını çekerseniz ve bunları maymunlara gösterirseniz, maymunlar da en tepedekilerin fotoğraflarına daha uzun süre bakarlar. Yani bir anlamda sosyal düzende yukarıda olan bireyleri görünce dona kalırlar. Bu mantıklı değil mi? Özellikle aşırı egemenlik hiyerarşilerinde, ne kadar aşağıdaysanız, yukarıdakilere olan duygularınız o kadar çok korku ile karışık saygı şeklinde olur. İnsanlar korkuyla karışık saygı duyduklarında, sırtlarında ve enselerinde soğuk bir ürperti hissederek. Bunun nedeni soya çekimdir. Çok uzun zaman önce insanlar da kürklü hayvanlar iken, korku / korku uyandıran bir şeyle, mesela bir yılan veya ayı ile karşılaştıklarında, daha büyük görünmelerini sağlayacak şekilde kürkleri dikleşiyordu. Bu his o zamanlardan bir kalıntı. Bunu kedilerde gözlemlemiştinizdir. İki kedi kavgaya başladıklarında birbirlerine yan dönerler ve kürkleri dikilir. Bu iki hareket de diğer kediye daha büyük görünmek içindir. İkisi de bunu yaptıkları için bu bir bakıma anlamsız bir hareket ama biliyorsunuz kedilerden bahsediyoruz. Bu, pilo dikleşmesi (pilo erect), mesela çok etkileyici bir müzik dinlediğinizde de başınıza gelir. Sanki ensenizde ve sırtınızda kıllar dikleşmiş gibi bir ürperti hissedersiniz. Bunun nedeni korku ile karışık saygıdır.

Egemenlik hiyerarşisinde yukarıda olana karşı korku ile karışık saygı duymamızın nedeni, bu bireylerin güçlü olmalarıdır. Aslında bunun birden fazla nedeni var. Birincisi güç. Eğer dikkatli davranmazsanız bu güç size haddinizi ve yerinizi çok hızlı bir şekilde bildirebilir. Zaten egemenlik hiyerarşilerinin işlevi, birinin kendi yerini bilmesi ve sürekli olarak ölesiye dayak yemesine gerek kalmadan bu yerin otomatik olarak farkında olmasıdır. Diyelim ki on üzerinden bir (1/10) en tepede ise siz on üzerinden dokuzsunuz yani çok aşağıdasınız. Bu hiç de iyi bir şey değil ama dokuz olmak ve dayak yememek, dokuz olup dayak yemekten iyidir. Egemenlik hiyerarşileri kendilerini kısmen güç üzerinden organize ederler ama tek dayandıkları şey güç değildir. Bir primat grubunda herkes yerini bilir ve orada kalır. Bu nesilden nesile devam eder. Statü mirastır. Bununla insanların babadan

oğula geçen monarşileri çok farklı şeyler değiller. İnsanların egemenlik hiyerarşisi çok daha karmaşık ve ifadeye dökülmüş bir şeydir ama yine de temelde aynı şeydir.

Nietzsche'ye dönelim. Bir egemenlik hiyerarşisi hayal edin. Bu egemenlik hiyerarşisinin tepesine tırmanmak istiyorsunuz ve bunun birçok nedeni var. Daha kaliteli cinsel partner olanakları bunlardan birisi. Bu özellikle insan erkekleri için böyle. Zira erkekler kadınlara göre çok daha çeşitli üreme şanslarına sahiplerdir. Yani çok sayıda erkek hiç üreme şansına sahip değilken bazı erkekler çok fazla sayıda çocuk yaparlar. Ama kadınlar genellikle üremeyi başarırlar⁶¹. Bu da erkekler arası rekabetin kadınlara göre çok daha yoğun olması demektir ve egemenlik hiyerarşisinin erkek gücüne doğru eğiliminin sebebidir. Zira erkek için rekabetin sonucu daha hayatidir ve erkek güç için daha fazla çaba harcar.

İnsanlar egemenlik hiyerarşisi içinde rekabet ederlerken yaptıkları şey kısmen kimin en tepede olacağına karar vermektir. Bunun güç meselesi olduğunu ve sadece güce dayandığını düşünebilirsiniz. Tipik bir sosyal solcu ya da sosyal yapısalcı, tüm hiyerarşinin sadece güç üzerine inşa edildiğine ve bir güç sistemi olduğuna inanır. Onlara göre en tepedekiler sırf güçlü olduklarından ve bu gücü diğer insanlara dayattıklarından oradadırlar. Bu budalaca bir teori ve budalaca olmasının nedeni tek boyutlu olması. İnsanların çok boyutlu olduklarını biliyoruz. Diğerlerine hükmeden tek bir motivasyon yok. Freud'a göre seks ve saldırganlık var ve siz birkaç güçlü aday daha gösterebilirsiniz ama başka birçok motivasyon daha var. Mesela insanlar oyuncudur ve oyun temel biyolojik devrelerden biridir. Aynı zamanda insanlar acı çekerler, acıkırlar, susarlar, katılımcıdırlar, vs. Kişiliğimizi oluşturan ve yönlendiren bir sürü biyolojik ihtiyaç var. Bir sürü biyolojik alt kişiliğe sahibiz ve keyfi bir şekilde bunlardan birinin, sosyal organizasyon gibi oldukça sofistike bir şeyin kaynağı olduğunu söylemek - bir çeşit sahte tektanrıcılıktır.

Bu deli saçması ve genellikle düşünmeyi sevmeyen insanların sahip olacağı türden bir fikir. Zira bir kere her şey güçle alakalı fikrini benimserseniz, artık hiçbir şey düşünmeniz gerekmez. "Karmaşık bir X fenomeni neden böyledir? Ekonomik düzen neden böyledir? En tepedekiler güçlerini koruyabilsinler diye." Tabii, kesinlikle öyle (!). Bu dediğin sebebin

⁶¹ Tarih boyunca yaşamış erkeklerin sadece 40%ı genlerini bugüne aktarabilmişken bu oran kadınlarda 80%.

onda biri ama yüzde yüzüne yakın bile değil. Hiyerarşilerin bu şekilde kurulmasının birçok sebebi var ve düz güç bunlardan biri ama güç oldukça dengesiz bir şey.

Frans de Waal⁶², Hollanda'nın Arnhem şehrindeki hayvanat bahçesinde yaşayan şempanzeleri ve onların egemenlik hiyerarşilerini gözlemledi. Zaman zaman, en kaba saba ve güçlü şempanzenin, en tepedeki dominant erkek seviyesine çıkabilmesi tipik bir olay ya da en azından mümkün. Bazen bu erkek şempanze, çöpten bir teneke kutu bulup buna sopayla ölesiye vuran ve bu şekilde düşmanlarını korkutan bireydi. Burada bir miktar yaratıcılık var ama De Waal şunu buldu: barbar şempanze diktatörlerin tepesinde olduğu hiyerarşiler hiçbir zaman istikrarlı değildi. Bunun sebebi de bu barbar şempanzelerin diğer bazı erkek şempanzelerin kurdukları koalisyon tarafından tepeden indirilmesiydi. Eğer anti sosyal ve saldırgan bir erkekseniz, çok güçlü olsanız bile üç tane daha az güçlü ama daha işbirlikçi şempanze erkeği, güçlü bir anlaşma yaparak - ki şempanzeler çok güçlü arkadaşlık bağları kurabilirler - sizi tepeden indirebilirler. Barbar şempanzenin bir kez arkasını dönmesi, hastalanması ya da yaralanması durumunda bu üç erkek üstüne atlayıp barbar şempanzeyi parçalarlar.

De Waal istikrarlı şempanze egemenlik hiyerarşilerinin tepelerinde, genellikle katılımcı ve sosyal, sosyal sorumluluklarının yerine getiren erkek şempanzelerin bulunduğunu gözlemledi. Bu egemen şempanzeler arkadaş ağına sahiplerdi, sürüdeki dişilere ve çocuklara, kendi çocukları olmasa bile, iyi bakıyorlardı.

Yani güç, egemenlik hiyerarşileri için oldukça istikrarsız bir temel çünkü eğer yönetilenlerin rızası olmazsa hiyerarşi, bir devrim ile karşı karşıya kalabilir. Şempanze sürülerinde bile. Eğer insanları ve hayvanları kaybedecek hiçbir şeylerinin kalmayacağı noktaya getirirseniz, devrim ile karşı karşıya kalırsınız. Yani mesela fazla saldırgan ve bencil olduğunuz için egemenlik hiyerarşisinin tepesine çıkmaya çalışırken yapacağınız eylemlerin sınırları olmazsa, başka kimseye iyi bakmıyorsanız, sürüdeki diğer bireylerle iyi iletişiminiz yoksa, vs. bu bireyler size karşı birleşip sizi tepeden indireceklerdir. Tepeye çıkıyorsanız, bunu yeterince medeni bir şekilde yapmalısınız. Yoksa herkes size karşı çalışacaktır.

⁶² Hollanda'lı primatolog (primatları inceleyen bilim adamı)

Yani, insanların ve hatta hayvanların egemenlik hiyerarşisinde yükselmelerini düzenleyen bazı prensipler var. Bunlardan en önemlilerinden biri, topluluğun, tüm egemenlik hiyerarşisini istikrarsız hale getirecek bireylerin tepeye çıkmasına izin veremeyeceğidir. Zira buna izin verirlerse tüm yapı sarsılıp yıkılabilir. Yani egemenlik hiyerarşisinde, o hiyerarşiyi istikrarsız hale getirmeden yükselmeyi bilmeniz gereklidir. Eğer böyle yapmazsanız, tepeye çıktığınızda, hiyerarşiden geriye fazla bir şey kalmayabilir.

Hayvanlar bunu, içgüdüsel olarak bilirler. Mesela kurtlar mücadele ederlerken, hırlarlar ve kabarırlar ve sanki bir saniye sonra birbirlerine parçalarcasına girecek gibi gerilim yaratırlar. Ama genellikle, kurtlardan bir tanesi geri çekilir ve kavga olmaz. Hiçbir kurt zarar görmez ve genellikle de olan budur. Bir tanesi “tamam pes” der ve bunu nasıl ve neden dediğini de Tanrı bilir. Benim tahminim, serotonin seviyesi daha yüksek olan kurt, daha az negatif duyguya sahip olacağından, gerilime daha dayanıklıdır. Ve serotonin seviyesi de, siz hiyerarşide tepeye çıktıkça artar. Bazen kurtlar birbirleriyle gerçekten kavga da ederler ama bu kavga genellikle uzun sürmez. Kaybeden kurt yere yatıp ters döner ve boğazını kazanan kurda açar. Bu oldukça önemli bir hareket zira kurtlar kurbanlarının boğazlarını parçalayan hayvanlar. Fakat bu durumda kazanan kurt, kaybedene bir şey yapmaz. Biraz düşünürseniz burada oldukça sofistike bir ahlak var. Bu, Yeni Ahitteki “düşmanını sev” sözünün bir yansıması zira burada kurdun yaptığı tam olarak da bu. Kurt bunu bilip ifade edemez ama bunu eyleme geçirebilir. Sana saldıran şey yine de kendi başına değerli ve senin topluluğunun parçası bir şey. Bu fikrin çok eski zamanlardan kalma, biyolojik kökenini görebilirsiniz: her bir bireyin eşit ve değerli olması. Yani bu rastgele değil, oldukça derin kökleri olan bir fikir. Bu rastgele değil ve kimsenin icat ettiği bir fikir de değil. Nietzsche’nin burada demeye çalıştığı şey de bu.

“Bir filozofun ulaştığı anlaması en zor metafizik savları anlamak için, bu filozofun hangi ahlaka yöneldiği sorunu sormak, en iyi ve akıllıca yoldur.

Aynı şekilde, bilgi dürtüsünün, felsefenin babası olduğuna inanmıyorum. Burada ve başka bir yerde başka bir dürtü, bilgiyi bir araç olarak kullanıyor (ve bilgiyi bir araç ile karıştırıyor!). Ama insanın temel dürtülerini, bu dürtülerin insanın eylemlerine ilham veren cinler (ya da iblisler) olarak ne kadar etkili olduğunu anlamak şeklinde düşünenler, öyle

ya da böyle felsefe yaptıklarını anlayacaklar. Bu dürtülerin her biri kendisine varoluşun son noktası olarak bakacak ve kendisini diğer tüm dürtülerin efendisi olarak görecektir.”

Nietzsche burada ne diyor? Nietzsche diğer pasajların bununla alakasını açık bir şekilde belirtiyor. Nietzsche insanı alt ruhlar koleksiyonu olarak görüyordu. Bu alt ruhların her birinin varlığı, altta yatan biyolojik temeller üzerinde yükseliyorlardı. Bu her insan için böyleydi ve bu da bizi ya da en azından gruplarımızı yaklaşık olarak benzer şeyler yapıyordu. Birer alt ruh olarak kavramlaştırılan her bir biyolojik alt sistemin kendi bakış açısı, kuralları ve oyunları vardı. Ve her biri, kendilerini öne çıkarmaya çalışıyorlardı. Bunu siz de biliyorsunuz. Bazen çok daha yüksek seviye hedeflere odaklanarak bir şey yapmaya çalışırsınız, mesela oturup ders çalışmak gibi. Ama biyolojik olarak yönlendirilen bir alt sistem pat diye ortaya çıkar ve “şimdi kahve içmenin tam zamanı” der. Ve o şey sizi yönlendirmesin diye elinizden geleni yaparsınız ama genellikle ne yapmak istediğinizi bilmenize rağmen o şeyin eline düşersiniz. Ama sonra işleri yine ertelediğiniz için canınız sıkılır.

Nietzsche insan ruhunu bir yer ya da soyutlamalar kümesi olarak düşünürdü. Sanki beyniniz bir grup hayvanın toplamıymış gibi. Bu hayvanların hepsi birbirine bağımlı ama her hayvanın ara sıra yönetimi ele almaya ihtiyaçları var. Ve her hayvan yönetimi, olması gerekenden daha fazla süre ele almak ister. Yüksek seviyedeki korteks sistemlerinin var olma sebebi, bu hayvanların her birinin ihtiyaçlarının uzun süreler boyunca karşılanarak, birbirlerine karışmadan nasıl sıraya sokulacağına karar vermektir. Bunu da aynı problemle uğraşan başka insanların varlığında yapmaktır. Bu çok zor bir şey.

Hiyerarşiye geri dönelim. Hiyerarşinin çok uzun bir zaman dilimi boyunca orada olduğunu ve hiyerarşide yukarıda olanların görece daha fazla çocuk yapma şansı olacağını unutmayın. Bu açıdan hiyerarşi, insanlık üzerinde etkili olan seçim kuvvetlerinden biridir. Bunun anlamı insanlığın, egemenlik hiyerarşisinin başarılı bir şekilde evrim geçirmesini sağlayan şeye doğru evrim geçiriyor olduğudur. Yani en iyi şekilde yönetme ihtimali olana doğru ve bu sadece kültürel bir şey değil. Bu, 400 milyon yıldır devam eden kültür ve biyoloji arasındaki etkileşimin devamı olduğu için kültürel. Ama bundan daha karmaşık.

Nietzsche'nin "Tanrı öldü" diye ilan etmesi onun en meşhur sözü. "Tanrı öldü ve Onu biz öldürdük ve ne kadar yıkarsak yıkayalım ellerimizdeki kan temizlenmeyecek." Nietzsche bunu bir zafer gibi ilan etmiyordu. Tam tersine büyük bir dehşet ile ilan ediyordu.

İnsan toplumu daha karmaşık hale geldikçe ve beyinlerimiz büyüdükçe daha geniş sosyal organizasyonları takip edebilir hale geldik. Bu sayede de daha karmaşık toplumları organize edebilmeye başladık. Birbirlerinden izole kabileler bir araya geldiler ve hem çatışma hem de pazarlık yapmak zorunda kaldılar. Çatışma halinde oldukları konulardan biri de nasıl davranılması ve değerlerin neler olması gerektiği idi.

Tanrıların birbirleri ile savaşıp kimin egemen tanrı olduğunu görmesi ile ilgili eski bir mitolojik fikir vardır. Tüm bu farklı kabilelerin hepsinin kendi idealleri vardı ve bunlar onların hayal güçlerinin yarattığı yaratıklardı. Ama bunlar aslında uygun davranış kalıplarının temsilleriydiler ve kabileler bunları yüce ve yüksek görüyorlardı. Sonra A kabilesi, B kabilesi ile etkileşime girdi ve tanrılar da çatışmaya başladılar. Bunun sonucu meydana gelen tüm o ölüm ve yıkımın ardından ise iki kabile birleşti. Bu entegrasyon belki yüzyıllar aldı ve bu süreçte egemenlik hiyerarşisinin bir temsili olan dini sistem de dönüştü.

A kabilesi, B kabilesi, C kabilesi, D kabilesi, vs. zaman içinde tüm kendi inançlarını temsil ve ifade ettiler. Her kabilenin kendi oyunu vardı ve bütün bu oyunları bir araya getirdiğinizde oradan bir meta oyun türedi. Eğer bu süreç talihli bir şekilde devam ederse, tüm bu oyunların en iyi yanları daha büyük bir oyunda birleşirler ve en iyiler bir araya gelmelidir yoksa büyük oyun yürümez. Şöyle düşünün: eğer bir aile fonksiyonel değilse dağılır ve bunun sonucu insanlar ölebilir bile.

Bu yeni oyun aynı zaman içinde tekrar edilebilir olmalı. Kendi içsel baskıları nedeniyle yıkılıp gitmemeli ya da dışsal saldırılara kolay kurban olmamalı ve uzun bir zaman diliminde oynanabilir olmalı. Bu sürecin on binlerce yıl sürdüğünü düşünün. Böyle bir süreci Orta Doğu'dan biliyoruz.

Mezopotamya birleştikçe ve çeşitli kabileler bir araya gelmeye başladıkça, tüm bu kabilelerin tanrıları, bir tanrının altında organize oldular. Bu tanrının ismi Marduk idi ve tüm tanrıların bir tanrıda toplanmasının hikayesini de, tanrılar bir araya gelip hangi

tanrının kendilerini yöneteceğine karar verdiler diye anlattılar. Mezopotamya imparatorları ise bu en yüksek tanrıyı yeryüzünde canlandırma sorumluluğu ile görevlendirildi. Onu iyi imparator yapan şey buydu ve her yıl yapılan Yeni Yıl törenlerinde bu ödev ona hatırlatılırdı. Bu törenlerde imparator, iyi bir Marduk olmadığı olayları anlatmak zorundaydı ve bunlar için de cezalandırılırdı. Bu törenin sonunda tanrıların savaşını yeniden canlandırıp Marduk karakterini yeniden yaratırlardı.

Şimdi ortaya çıkan idealin rasyonel olmadığını söyleyebilirsiniz. Bu, gerçek dünyada meydana gelen çatışma ve işbirliğinin uzun bir zaman diliminde şekillenen sonucuydu. Bu temsillerin anlatı temsilleri olduğunu veya yeterince derinlerde mitoloji haline geldiklerini düşünebiliriz. Bunları, dini varsayımların yeşerdiği toprak olarak düşünebiliriz. Yani egemenlik hiyerarşisinin tepesinde iyi insanın temsili var ve bu insan tarihi boyunca on binlerce yılda ortaya çıkan toplamda egemen tanrı fikrinden farklı değil. Yani tüm hiyerarşinin tepesinde, artık ilahi diye hayal edilen bir varlık var. Bu, ahlakın hayal gücündeki temsili üzerine yapılan, binlerce yıllık savaşın bir sonucu ve uzun bir zaman dilimi boyunca toplumların yeniden yapılanmasını ve gerçek çatışmalarını yansıtıyor. Yani tepede artık bu ilahi varlık var.

Batı'da ve Doğu Avrupa'da, tepedeki figür İsadır ve bu hikaye kahramanın ölüp yeniden canlanmasıdır. Tepedeki bu varlık yeraltı dünyasına yolculuk edip yeniden geri gelmiştir. Tepede bu varlık var. Peki bu varlık yok olursa ne olur?

Bu sorunun cevabı için Dostoyevski'ye döneceğiz.

Dostoyevski ve Tanrının Ölümünden Sonrası

Şimdi okuyacağım bölüm "Yeraltından Notlar" kitabından. Buradaki kişi, değer sistemleri çöken insanların gittiği yer olan yeraltında.

"Ben hasta bir adamım... Kindar bir adamım. Suratsız bir adamım ben. Galiba karaciğerimden zorum var. Doğrusu hastalığımın ne olduğunun da farkında değilim ya, hatta neremin ağrıdığını bile iyice bilemiyorum. Tıbbı ve doktorlara saygım olduğu halde tedavi olmuyorum ve asla olmayacağım. Bir yandan da aşırı ölçüde, mesela tıbbı saygı besleyecek kadar boş inançlara bağlıyım. (Boş inançlara kapılmayacak kadar tahsil

gördüm, ama inanıyorum işte.) Yok efendim, sadece inadımdan tedavi olmak istemiyorum. Siz herhalde bunu anlayamazsınız. Ama ben pekâlâ anlıyorum efendim.

Huysuzluğumla kimin canını yakacağımı açıklayamayacağım tabii; fakat tedavilerinden kaçınmakla doktorlara hiçbir "fenalık" edemediğimi, böyle hareket etmekle kimseye değil, yalnızca kendime zarar verdiğimi de herkesten iyi biliyorum. Tedavi olmamakta ısrar edişim hep inadımdan geliyor. Karaciğerim mi kötü, varsın daha beter olsun!"

Bu adam, düşük rütbeli bir devlet memuru ama bir miktar mirasa konduğu için emekli olmuş.

"Masama gelen iş sahipleriyle dişlerimi gıcırdatarak konuşur, içlerinden birinin canını sıktım mı, dehşetli zevk duyardım. Bunu çoğu zaman becerirdim de. Bilirsiniz, ricacıların çoğu ödleğe olur.

...

Asıl kötülüğüm nereden geliyor bilir misiniz baylar? En büyük kepezeliğim her an, en kızgın anlarda bile, hiç de kötü, hırçın bir insan olmadığımı, sadece serçeleri ürküten kaynana zırlıtları misali kuru gürültü çıkardığımı utana sıkıla idrak etmemdir.

...

Demin, sert bir memurum demiştim ya, yalan. Hırısımdan yalan söyledim. İş sahiplerine de, subaya da laf olsun diye dikleniyordum; gerçekte hiçbir zaman zararım dokunmadı onlara. İçimde her an bunların tam tersi bir sürü duygunun kaynaştığını hissederdim. Bunların içimde uğuldayıp durduğunu hissederdim. Bu duyguların ömrüm boyunca kaynaştığını, dışa taşmak için fırsat kolladıklarını biliyordum, fakat bırakmıyordum, bile bile bırakmıyordum. Beni utanç verecek kadar öyle bir sıkıyor, hırstan patlayacak hale getiriyorlardı ki, sonunda bıktım usandım artık! Bunları yazarken pişman olduğumu, adeta özür dilediğimi falan sanıyorsunuz, değil mi baylar?.. Eminim öyle düşünüyorsunuzdur... Ama öyle bile olsa, inanın hiç umurumda değil...

Kötü biri olamamak bir yana, herhangi bir şey olmayı da beceremedim: Ne kötü ne iyi, ne alçak ne namuslu, ne kahraman ne de haşerenin biriyim. Şimdi bir yandan köşemde

pinekliyor, bir yandan da acı, faydasız bir teselliyle avunuyorum: Zeki insanlar asla bir baltaya sap olamaz, olanlar yalnız aptallardır.

...

İşte ben, içi dışı bir insanı, tabiat ananın şefkatle, özene bezene yarattığı, gerçek, normal insan olarak görürüm. Böyle bir adamı delicesine kıskanırım. Ahmak olmasına ahmaktır; bunun aksini iddia edecek değilim, fakat normal adamın ahmak olması gerekmediği ne malum? Belki bu halin kendine göre güzelliği bile vardır. Bu konudan bir çeşit şüphe duymamın nedenlerinden biri de normal bir adamın karşıtının, yani tabiat ananın yarattıklarından değil de laboratuvar imbiğinden geçmiş, üstün anlayışlı bir adamın (bu da biraz mistisizm gibi oldu galiba, ama bundan da emin değilim), bazen tüm manevi üstünlüğüne rağmen, zıddının karşısında acizliğini kabullenip kendisini samimi olarak bir fare gibi görmeye başlamasıdır. Üstün anlayışlı olmasına üstün anlayışlıdır, ama olup olacağı bir faredir; halbuki karşısında bir insan vardır... vs. vs. İşin en önemli tarafı bu adamı fare sayanın bizzat kendisi olmasıdır, yoksa kimsenin ona bundan söz açtığı yoktur ki, bu da gayet önemli bir nokta. Şimdi de faaliyet halindeyken bu farenin yaptıklarına bir bakalım. Diyelim ki, onu inciten bir hadise olmuştur (bu hemen hemen her zaman olur) ve fare intikam almak istemektedir. İçinde bir doğa ve gerçek insanından daha çok fenalık birikir. Hakaret edene, kendisine yapılan kötülüğe kötülükle karşılık vermek için duyduğu iğrenç, alçakça istek, muhtemelen bir doğa ve gerçek insanından daha çok içini kemirir, çünkü sıradan bir insan, doğuştan ahmak olduğu için öç almayı düpedüz bir hak sayar; halbuki fare üstün anlayışı yüzünden bunu adil bulmayarak reddeder.

Nihayet sıra maksada, yani öç alma fiiline gelir. Zavallı fare ilkekepezeliğinin yanına bir sürü sual, şüphe şeklinde o kadar çok yeni yeni kepezelik katmış, bir sorunun etrafına öyle çok çözülmemiş mesele yığmıştır ki, tam manasıyla ne yapacağını bilmez haldedir; varlığına ister istemez giren şüphelerden, heyecandan ve onunla açıktan açığa alay eden içi dışı bir işgüç sahipleriyle hâkim durumdaki tiranların tükürüklerinden meydana gelmiş uğursuz bir karışım, kokuşmuş, cıvık bir çamur yığını, onu çepeçevre sarmıştır. Farenin bu durum karşısında tutacağı tek yol, her şeyden vazgeçip yapmacık, kendisinin de inanmadığı küçümser bir gülümsemeyle fare deliğine

kaçmaktır. Orada pis, leş kokan yeraltında hakarete, alaya uğramış zavallı faremiz derhal kesin, zehirli ve özellikle sonsuz bir kin beslemeye başlar. Artık kırk yıl, durmadan, uğradığı hakareti en ufak, en utandırıcı ayrıntısına kadar hatırlayacak, her seferinde kendinden de büsbütün yüz kızartıcı şeyler ekleyerek bu uydurmalarına alabildiğine üzülüp sinirlenecektir. Bir yandan kurduklarından utanır, bir yandan da kafasını kurcalaya kurcalaya "olabilirdi" bahanesiyle olmuşları alabildiğine şişirir, eklemeler yapar ve hiçbir şeyi affetmez. Belki öç almaya da kalkışır, ama bunu miskinçe, sinsi sinsi, ne öç almak hakkına ne de başarısına inanarak yapar; bu teşebbüsün onu öç almak istediği kimseden yüz kat daha fazla üzeceğini, ötekininse kılının bile kıpırdamayacağını önceki tecrübeleri sayesinde ta baştan beri bilir. Ölüm döşeğinde bunları bir kere daha, hem de birikmiş faiziyle hatırlar.”

Nietzsche ve Dostoyevski'nin geliştirdiği fikirler şuydu: Batı toplumlarının değer sisteminin mitolojik altyapısı hakkında farkındalık kazanması ve bunu bilimsel yöntemlerle kavramlaştırmanın ya da meşru kılmanın imkansızlığı, bu toplumlarda yaşayan insanları bu altyapıya inanmamaya ve yukarıda Dostoyevski'nin tanımladığı çıkarıma mahkum etti. Bu çıkarım, bu seviyede akut öz bilince sahip ve öz bilgi edinmiş bir insanın anında inanılmaz derecede parçalanacağı, eyleme geçemez hale geleceği, mutsuz, kindar ve tehlikeli biri olacağıdır.

Ve hem Dostoyevski hem de Nietzsche eserlerinde (Dostoyevski bu fikri özellikle Ecinniler kitabında geliştirmiştir), bir kez bu noktaya vardınız mı - ki eğer olan biteni ciddiye almanıza yetecek kadar zeki biriyseniz bu noktaya varmanız kaçınılmazdır -, bu nokta, kendinizi kana susamış bir ideoloji ile tanımlamaya başlamanın ufacık bir adım uzağındadır.

Kierkegaard'ın Çözümünü

Bazı varoluşçular, bu probleme çözüm bulmak için kolları sıvadılar. Şimdi size, Kierkegaard'ın⁶³ çözümünü okuyacağım. Kierkegaard, Nietzsche'den de önce yaşamış

⁶³ Søren Kierkegaard

olan Danimarkalı varoluşçu bir filozoftu ve onu ilk modern psikolog olarak da görebilirsiniz. Kierkegaard kaygı ve umutsuzluğu ayrı şeyler olarak tanımlayan ilk kişiydi.

“Bir yazar olma konusunda şansımı denemeye karar vereli yaklaşık dört yıl oldu. O günü çok iyi hatırlıyorum. Bir Pazar günüydü. Bir Pazar öğle üstü, her zaman olduğu gibi Fredericksburg Bahçesinde bir kafenin dış mekanında oturuyordum. 10 yıldır öğrenciydim ve tembel bir öğrenci olmasam ve bazı aktiviteler yapsam da hiçbir şey yapmıyormuş gibi hissediyordum. Öğrencilik mesleğine hala düşkünüm ve hatta bu alanda küçük bir dahi olduğumu bile söyleyebilirim. Fazlaca okuduktan sonra günün geri kalanını bir şey yapmadan ve düşünerek geçiriyordum ya da düşünüp bir şey yapmadan. Orada oturup puro içerken düşüncelere dalıyordum.

Birçok düşünce arasında şunu düşündüğümü hatırlıyorum. “Hiçbir şey olmadan ve ciddi bir iş başaramadan yaşlı bir adam olacaksın. Ama hayatta ve edebiyatta nereye bakarsan bak, o alanda ünlü isimler ve simalar görüyorsun. Bu değerli ve takdir edilen adamlar, herkesi kendi haklarında konuşturuyorlar.

Çağın asıl kazananları, hayatı her geçen gün daha da kolay yaparak insanlığa hizmet eden insanlar. Bazıları bunu demiryolları, buharlı gemiler ve otobüsler ile ve bazıları da telgraf gibi şeylerle yapıyorlar. Bazıları ise kolay kavranabilir dergilerle ve bilmeye değer her şey hakkında kısa hikayelerle yapıyorlar. Ve son olarak da çağın asıl kazananları, ruhani varoluşu her geçen gün daha kolay ama daha önemli hale getiren insanlar.

Peki sen ne yapıyorsun? Purom söndüğü ve yenisini yakmam gerektiği için içsel monolog burada kesintiye uğradı. Yeni puromu tüttürmeye başladığımda şu düşünce kafamda birden bire şimşek gibi çaktı:

“Bir şey yapmalısın ama sınırlı kapasiten ile bir şeyleri olduğundan daha kolay yapabilmen neredeyse imkansız. Bu nedenle diğerlerinde de bulunan aynı insani şevk ile bir şeyleri daha zor hale getirmelisin.”

Bu düşünce bana inanılmaz bir zevk verdi ve aynı zamanda benim de diğerleri gibi sevicek ve toplum tarafından saygı gösterilecek biri olmamı düşünmemi sağlayarak beni pohpohladı. Herkesin her şeyi daha kolay yapmak için güç birliği içinde olmasının

tehlikesi, kolaylığın çok büyük hale gelmesi ve bunun sonucunda da geriye sadece bir isteğin kalması: henüz hissedilmese de insanlar hayatlarında zorluk isteyecekler. İnsanlığa olan sevgimin aşkına, şu an henüz hiçbir başarımın olmadığını ve herhangi bir şeyi daha kolay hale getirecek kapasitemin olmadığını görmem nedeniyle içinde bulunduğum aciz durum yüzünden ve gerçek bir ilgi ile her yerde zorluk yaratmayı kendime ödev ediniyorum.”

Aynı fikir ama farklı kelimeler. Nietzsche'nin kendi ortaya attığı bilmece için geliştirmeye başladığı cevap şöyle:

“Birçok kıta, ülke ve insan görmüş bir gezgine, her yerde gördüğü ortak insan özellikleri nelerdir diye sormuşlar. O da insanlar tembelliğe yatkındır demiş. Bazıları ise daha doğrusunu söylese şöyle diyeceğini hissetmişler: insanlar ürkekler. Geleneklerin ve görüşlerin ardına saklanıyorlar. Ama temelde her insan bu dünyaya benzersiz bir şey olarak sadece bir kere geleceğini biliyor. Ve bu kesinlikle tesadüfi değil ama garip olsa da insan ikinci bir geliş meraklı ve dağınık bir çokluk olarak ortaya atıyor: gerçeği bilse de bunu kötü bir vicdan gibi saklıyor. Neden? Gelenek için ısrar eden komşusundan korktuğu için gizliyor.

Ama insanı komşusundan korkmaya, sürü psikolojisi içinde davranmaya ve kendisinden memnun olmamaya iten şey nedir? Birkaç istisna durumda belki utanç duygusu. Ama çoğunlukla konfor isteği, atalet yani kısaca gezginin dediği tembelliğe yatkınlık.

Gezgin haklı. İnsanlar ürkek olmaktan çok tembeller. Herhangi bir koşulsuz dürüstlüğüne ya da çıplaklığın getireceği sorunların başlarına açacağı işlerden korkuyorlar. Bir tek sanatçılar bu borç alınmış gibi yaşanan derbeder hayattan ve insana bol gelen görüşlerden nefret ediyorlar. Sadece sanatçılar gerçekleri, herkesin kötü vicdanını ve insanların eşsiz mucizeler olduklarını açık ediyorlar. Sanatçılar bize insanoğlunu en küçük kasına kadar olduğu gibi gösterme cüretini gösteriyorlar. Sadece insanı ve insanın eşsizliğinin sert tutarlılığını, güzelliğini, üzerine kafa yormaya değer olmasını ve doğanın yarattığı her şey gibi inanılmaz ve yeni olduğunu ve sıkıcı olmadığını bize gösteriyorlar.

Büyük bir düşünür insanlardan nefret ettiğinde aslında onların tembelliğinden nefret ediyor. İnsanların seri üretim hattından çıkmış gibi aynı ve arkadaşlığa ya da direktifler

vermeye değmeyecek görünüşlerinden nefret ediyorlar. Bu nedenle yığının bir parçası olmak istemeyen bir insan, kendisinden memnun olmamalı. Kendisine “kendin ol! şu an yaptığın, düşündüğün ve arzu duyduğun şeyler gerçekten sen değilsin” diyen vicdanını dinlemeli.”

Nietzsche, Dostoyevski ve varoluşçulardan bahsettik. Ama bu düşüncenin ancak çok kısa bir girişini yapabildik.

Fenomenoloji: Heidegger, Binswanger, Boss

Sosyal Yapıların Parçalanması

Son dersimizde, 19. yüzyıl sonunda inanç dünyasının durumu ve Nietzsche, Dostoyevski ve Kierkegaard hakkında konuştuk. Bu dersten sonraki iki ders boyunca konuşacağımız klinik teorilerin önemli bir kısmı filozoflardan etkilenmiştir ve kısmen bu nedenle de size filozoflardan da bahsediyorum. Büyük filozoflar sanki anlamın zaman içinde ilerleyen kültürel sistemlerinin alt tabakaları ile direkt bağlantı kurabilen insanlardır ve bu yapıların ne olduklarını, zayıf taraflarını, güçlü taraflarını ve zamanla geçirdikleri dönüşümleri açıklayabilirler.

Bazı insanlar zamanın gerisinde olabilirken bazı insanlar da zamanın ilerisinde olabilirler. Büyük Beş Faktör perspektifinden bakarsak, zamanın ilerisindeki insanlar genellikle çok ama çok zekilerdir ve çok ama çok açık fikirli insanlardır. Bunlar da tabii ki filozofu çok iyi tanımlayan şeyler.

Nietzsche ve Dostoyevski, 19. yüzyıl sonundaki diğer tüm düşünür ikililerinden çok daha fazla bir şekilde anlamın kültürel sistemlerinin transmutasyonuna parmak basabilmiş düşünürlerdi. İkisi de Batı uygarlığının en azından içinde şekillendiği anlam sisteminin çeşitli nedenlerden dolayı çatlamasından endişe duyuyorlardı. Bu nedenlerin muhtemelen en önemlisi, bilimsel dünya görüşünün yükselmesiydi. Size son derste ayrıntılı olarak anlattığım gibi hem Dostoyevski hem de Nietzsche, bilimsel dünya görüşünün modern insanı - 19. Yüzyıl sonunda sadece Batı insanı iken 20. Yüzyılda tüm modern insanlığı - kültürel bir kopuşla başbaşa bıraktı.

İnanç sistemleri ve teknolojik sistemler dünyayı öyle radikal bir şekilde dönüştürdü ki, modernizm ve geleneksel formlar arasındaki çatışma her yerde akut bir şekilde hissedilmeye başlandı. Bence bu kesinlikle İslamcı radikaller ile modernizm arasındaki savaşın arkasındaki güçlerden biri. Çünkü olay İslamcı radikaller ile Batı dünyası arasındaki savaşın çok ötesinde. Temel problem şu ki insanlar oldukça antik kültürel

yapıların içinde varolurlar ve söze dökülenlerden ya da açıkça ortaya konulanlardan çok daha derinlere inen evrimleşmiş anlam sistemleri üzerinde dururlar.

Çok ama çok hızlı kavramsal ve teknolojik dönüşümlerin gerçekleştiği dönemlerde, bu sistemlerin bütünlüğü, açık bir perspektiften sorgulanır ama aynı zamanda pratik perspektiften yetersiz hale gelmeye başlar. Bu konuda doğum kontrol hapi örneğine bakabiliriz. Politik kafalı insanları dinlerseniz, kadınları özgürleştirme davasını temelde politik bir olay haline getirirler ama bence bu olaya bakmak için makul bir yol değil. Sonuca giden birçok yol olduğu ve her şeyin çok boyutlu olduğu kuşkusuz. Kadınların özgürleşmesindeki radikal öğelerden biri de verimli doğum kontrol yöntemlerinin geliştirilmesiydi ve bunlardan en önemlisi ise doğum kontrol hapıydı.

Şu bir gerçek ki, kadınların eğitimi dünyanın her yerinde ekonomik üretkenlikte büyük bir artış sağlıyor. Aslına bakarsanız modernize olan bir devlette, ekonomik üretkenliğin en iyi öngördürücüsü kadınlara haklarını vermektir. Bunun nedeni kadınlara haklarının verilmesi mi yoksa genel olarak hakların hızlıca tabana yayılması mı bunu tam olarak bilmek güç. Ama kadın özgürlüğü ile ekonomik üretkenlik arasında bir ilişki var ve kadın özgürlüğünün artması ile gelen bir şey de kadınların sahip oldukları çocuk sayısında inanılmaz bir hızla gelen düşüş. Sanırım son iki nesilde bunun en görünür olduğu yer İran. İran iki nesilde, nüfus yenilenmesi için gerekli kadın başına çocuk sayısının çok üstünde bir noktadan, nüfus yenilenmesi için gerekli kadın başına çocuk sayısının çok altına düştü. Bu devasa bir dönüşüm ve herkesin beklediği bir şey değil. Bu, ülke nüfuslarının tepeye çıkıp dengelenme ya da düşüş noktasına gelmesini hızlandıran güçlerden birisi. Bugünkü tahminlere göre dünya nüfusunun 30 yıl içerisinde 9 milyara çıkacağını ve bu rakamın tepe noktası olacağını kaçınız biliyor? Ve bu noktadan sonra da dünya nüfusu hızla düşmeye başlayacak ve bu Batı ülkelerinde zaten gerçekleşmeye başladı. Çin’de ve Japonya’da da olmaya başladı. Japonya’da genç insandan çok yaşlı insan var çünkü genç insanlar nüfusu yenilemeye yetecek sayıda çocuk yapmıyorlar. Yani kesin olmasa da bugünkü en iyi tahminler dünya nüfusunun 9 milyara çıkıp oradan düşeceğini gösteriyor.

Peki hızlı teknolojik ve kavramsal değişimlerin yaşandığı dönemlerde - ki bunlar hep bir arada gerçekleşirler - ne oluyor? İnsanların dünya yorumlarını ama daha önemlisi nasıl

davranmaları gerektiği konusundaki yargılarını dayandırdıkları kesinlikler hızlıca belirsizliğe dönüşüyor.

Örneğin bir nüfusta doğum kontrol hapi kullanılmasını ve kadınların kendi üreme yetilerini kendi ellerine almasını sağlarsanız, tüm temel sosyal yapıları radikal bir şekilde dönüştürürsünüz. Mesela evlilikleri. Evlilik klasik olarak medeniyetin temeli sayılır ve giderek artan oranda evlenmemiş insan var. Bununla ne yapacağımızı bilmemiz çok zor çünkü zamanı geriye alamayız ve alabilseydik bile bunu yapmak isteyeceğimiz kesin değil. Ama oluşmaları yüzyıllar hatta belki binlerce ya da on binlerce yıl alan kültürel yapıların bu ölçekte bir değişime ayak uydurabileceklerini beklemek? Bu imkansız bir şey.

Sizler mesela her yıl dünyayı darmadağın edecek teknolojik gelişmelerin olduğu bir dönemde yaşıyorsunuz ama bunun farkında bile değilsiniz. Tinder mesela iyi bir örnek. Tinder'ın cinsel yolla bulaşan hastalıklarda patlama yarattığını biliyor musunuz bilmiyorum ama Tinder oldukça radikal bir teknoloji. Çünkü bu teknoloji erkeklerin neredeyse hiç reddedilme korkusu yaşamadan cinsel partner bulmasını sağlayan ilk teknoloji. Reddedilme korkusu, tarih boyunca kadın - erkek ilişkilerini tanımlayan ve sınırlandıran bir faktör. Yani bu tür değişimler inanılmaz bir oranda gerçekleşiyor ve çok daha yavaş ilerleyen kültürel yapılarımızın bunlara ayak uydurmasını bekleyemeyiz.

İnsanların dinin ayrıştırıcı doğası konusunda konuştuklarını duyarsınız. Kurumsal dini eleştirenler, dinlerin neden olduğu savaş ve yıkımlardan konuşurlar. Öncelikle şunu söyleyeyim, o yıkım ve savaşın nedeni din değil kabileciliktir. Kabilecilik şempanzeleri de tanımlayan bir özelliktir ve şempanzelerin birbirleri ile din adına savaştıklarını düşünmüyorum. İnsanlığın dini gruplaşmaları doğada egemenlik hiyerarşilerini ortaya çıkaran aynı fenomenlerin büyük ölçekte ortaya çıkmasıdır ve tabii ki büyük ölçekteki dini kutuplaşmalar insanları dışlayıp ayrıştırdığından daha çok aynı din içindeki insanları birleştirme işlevi görürler. Dinsel geleneklerin zaman içinde birikmesi süreci binlerce, on binlerce veya milyonlarca insanın aynı değer hiyerarşisi içinde görece barışçıl bir şekilde var olmasını sağlar. Dikkat edin görece barışçıl dedim.

100 yıl önce tarih öncesi antik insanların, yani izole küçük gruplar halinde kabile hayatı yaşayan insanların komünal ve şiddetten uzak bir hayat yaşadıkları fikri popülerdi. Ama

bu gruplar şiddetten uzak falan değiller. Eğer taş devri kültürlerindeki cinayet oranlarına bakarsanız bunların medeni kültürlerdekinden kat be kat daha fazla olduğunu görebilirsiniz. Bunun çeşitli nedenleri var ama daha karmaşık medeniyetlerin, mesela birleştirici dinlerin ortaya çıkması ile taban şiddet oranlarının arttığı fikrini bırakın zira buna işaret eden bir veri yok.

Büyük ölçekli inanç sistemlerinin problemi, fazla hızlı olmamalarıdır. Bunun nedeni kısmen, büyük ölçekli bir inanç sisteminin makul bir şekilde kendisini göstermesi için, bu sistem içinde bulunan insanların ortak anlaşması üzerinde yükselmesi gerekir. Mesela Toronto'nun bir şehir olarak olabilecek en barışçıl şekilde var olabilmesi için, büyük çoğunluğumuzun şehri yöneten yasalara uymayı kabul etmemiz gereklidir. Şehirdeki sosyal etkileşimler ancak bu toplu kabul sonrası faydalı ve adaletli olabilir. Eğer böyle bir kabul olmazsa, her yerden çeşitli hareketler türer ve insanlar davranış modlarında daha devrimci hale gelirler ve daha çok şiddete başvururlar. Bu da bütün sistemin yıkılmasına neden olur.

Yani, kolektif bir norm kurmak hiç de kolay değildir çünkü insanların bu normu kabul etmesi gereklidir. Eğer birçok insanı uzun bir zaman dilimi boyunca etkileyen herhangi bir anlaşmayı öylece yırtıp atarsanız sonucu yıkım olur.

İnsanlar, davranışlarımızı düzenleyen sistemler üzerindeki en küçük değişiklikleri bile sonsuza kadar tartışabilirler. Bazılarınız terör yönetimi teorilerini duymuşsunuzdur. Terör yönetimi teorileri, inanç sistemlerimizin bizi ölüm korkumuzdan koruduğu fikrine dayanırlar. İnanç sistemlerinin bunu tam olarak nasıl yaptığı, terör yönetimi teorileri içinde ayrıntılı bir şekilde tanımlanmamıştır ama bu teorinin kurucusu sosyolog Ernest Becker (kendisi bir Freudçuydu), kültürel sistemlerin bizim sonlu ya da sonsuz eylemlerimize inanç atamamızı sağladığına ve bu şekilde de kendimizi ölümlle ilişkimiz içerisinde düşünerek varlığımızın sonluluğu gerçeğinden saklandığımıza inanıyordu.

Ama terör yönetimi teorisyenlerinin yeterince aldırış etmedikleri şey, inanç sistemlerinin sadece inançlar sistemleri olmadığı ama bunların aynı zamanda eylem düzenleme sistemleri olduğudur. Piaget'in oyun kavramını konuşmuştuk. Oyun ilk başta herkesin

oynayabileceği bir şey olarak vardır ve sonra insanların temsil edebilecekleri bir şey haline gelir. Sosyal kültürler de böyledir.

Bir kültür insanların birbirleri ile etkileşim şekillerini, birbirlerinden beklentilerini düzenler ve karşılıklı ilişkiden kazanacakları faydaları düzenler. Bundan sonra kültür temsil edilir ve bu temsil de sizin hayatınızda bir anlam bulmanıza yardımcı olabilir. Ama gerçek şu ki sosyal sözleşme denilen fenomen sizi ölüm korkusundan değil ölmekten korur. Bunu bilmeniz çok önemli. Bakın bugün dışarısı çok soğuk ama siz burada bu sınıfta komik sayılabilecek bir derecede güvendesiniz. Donarak ölme tehlikesi altında değilsiniz ve sizi donarak ölmekten koruyan şey inançlarınız değil. Siz inanılmaz derecede karmaşık bir kültürel etkileşimler sistemine entegresiniz ve siz burada rahat bir şekilde dersi dinlerken binlerce insan dışarıda soğuk altında örneğin elektrik sistemini çalışır şekilde tutuyor. Bu sınıfı sıcak tutan elektrik sistemini çalışır halde tutmak ve bu sistemin bakım tutumunu yapmak olağanüstü bir emek gerektiriyor.

Hızlı dönüşüm dönemlerinde, sosyal sözleşmelerin bu dönüşümlere ayak uydurması ve herkesin diğerleri ile ilişkilerine göre nasıl davranacağını bilmesi zordur. Bunu tanımlamak da çok zordur ve bu nedenle toplumu oluşturan yazıya dökülmüş kavramların dönüşümleri takip edecek şekilde hızlı dönüşmesi ve insanlara nasıl davranacakları konusunda yardım etmesi de çok zordur.

Bir örnek vereyim. Zamanında koyu Hristiyan olarak yetiştirilmiş bir danışanım vardı. Evlilik öncesi seksin yanlış bir şey olduğunu düşünüyordu ve 27 yaşından önce evlenme ihtimali de birçok nedenden dolayı oldukça düşüktü. Yani çözmesi gereken bir bulmaca ile karşı karşıyaydı ve benim açımdan oldukça ilginç bir bulmacaydı. İyi düzenlenen bir ruhta, cinsellik kişiliğe, o kişiliğin hükmü altında kendi rolünü oynayacak şekilde entegre olmuştur. Ahlaki kontrol altında içeriye iyi entegre olmuştur çünkü hem kendi fonksiyonunu yerine getirir hem de onu şimdide doğru konumlandırırken gelecekte doğru gelişmesini ve çevresindekilerle uygun ilişkiler kurmasını da sağlar. Ama bu danışanımın davranışlarının görece baskıcı inanç sonucunda çok kısıtlı olduğunu ve bunun da onun kişisel gelişimini etkilediğini açıkça görebiliyordum. Çözmemiz gereken şeylerden biri de, eğer 20'lerinin sonuna kadar evlenmeyi planlamıyorsa, evlilik dışı cinsel davranışlarını düzenlemek için ne tür ahlaki prensipleri izlemesi gerektiği idi. Ama bunu söylemesi kolay.

Zira bu çok ama çok karmaşık bir sorun ve bir kişinin sadece bunun üzerinde düşünse bile bu soruna bir çözüm bulmaya ömrünün yeteceğini sanmam. Siz ona ayak uydurmaya çalışırken zemin o kadar hızlı hareket ediyor ki. Sonunda oldukça kişiye özel olsa da bir şeylerde karar kıldık. Kadının kendisine yasakladığı ve uzun süreli ilişkiler kurmasına engel olan ve yetişkin bir insan olma yolunda gelişimini sekteye uğratan şeyler vardı. Davranışlarını yapılandırmak için kullandığı ahlak, bazı alanlarda ona oldukça zarar veriyordu. 19, 20 ya da 21 yaşında evlenme umudunuz varken cinselliğinizi kontrol etmek başka şey, 20'li yaşlarınızın sonuna kadar evlenme umudunuz yokken cinselliğinizi kontrol etmek bambaşka bir şey.

Nietzsche ve Dostoyevski 19. yüzyılın sonundaki anlam sistemlerinin çökmesi hakkında konuştular. Bu dönemin ardından da 1800'lerin sonlarında yani endüstri devriminin tepesinde başlayan, oldukça hızlı bir teknolojik dönüşüm dönemi geldi. Özellikle İngiltere'de endüstri devrimi baş döndürücü bir hızla otomobil, uçak, ampül, kayıt cihazları gibi yeni teknolojiler üretti. Klasik Hristiyan inancının çöküşünün ve tüm bu teknolojilerin ortaya çıkışının yanında bir de 1. Dünya Savaşı ile Batı dünyasındaki monarşiler çöktüler. Mesela bu dönemde Osmanlı İmparatorluğu'nun çökmesinin ardından modern Ortadoğu ortaya çıktı ve bu bölge hala istikrara kavuşabilmiş değil.

Monarşiler çöktü ve Rusya'da devrim oldu. 1. Dünya Savaşı'nın ardından monarşi sonrasında toplumların nasıl yapılandırılacağı konusunda birbiriyle çatışan yöntemlerin yarattığı stres dayanılmazdı ve insanlar ne yapacaklarını bilmiyorlardı.

Nietzsche ve Dostoyevski'nin sorduğu en önemli soru, 20. Yüzyılda etiğin felsefi fikirlerinin gelişmesinde merkezi rol oynadı. Bunu, din sonrası etik olarak da düşünebilirsiniz. Size bunları anlatıyorum zira başka şeylerin yanında birçok psikanalist ya da psikoterapist tedavi etik ile ilgilidir ve bunu çok fazla yayamazsınız. Çünkü etik dünyayı nasıl gördüğünüz ve nasıl davrandığınızı ile ilgilidir. Teknik olarak bilimsel dünyaya eklenmiş davranışçılar bile pratikte etikçilerdir. Zira danışanları ile yaptıkları şey, onların acılarına neden olan şeylerin alt problemlerini ortaya çıkarmak ve danışanlarının hayat kalitelerini sadece şimdi değil ileride de arttıracak pratik ve uygulanabilir çözümler bulmaya çalışmaktır. Ama geleceğe doğru ilerledikçe bu bilimsel bir sorun olmaktan çıkar ve nasıl yaşamalıyız sorununun dönüşür.

20. yüzyılın politik, ekonomik ve psikolojik tüm tarihi bir anlamda şu soruya bir cevap bulma denemesidir: “Temel etik sistemleriniz çöktüğünde, hayatınızı nasıl yaşamalısınız?” Nietzsche, bu sistemlerin çöküşün iki sonucu olacağını açık bir şekilde söylemişti. Bu sonuçlardan biri nihilizmdir, hiçbir şeye inanmamaktır. Nihilizm aynı zamanda sorumluluktan kaçmanın bir formu olarak da değerlendirilir yani klasik bir inanç sisteminin çöküşünün mantıki sonucudur. Bu aynı zamanda bir kaçış mekanizmasıdır. Dostoyevski’nin “Yeraltından Notlar” adlı kısa ama dahice romanında ele aldığı kaçış mekanizmasıdır. Bu romanda temel olarak zeki ama sorumsuz kişi tanımlanır. Bu insan bir anlamsızlık kuyusuna düşmüştür ve burada kin, hınç ve intikam gibi bütünlüğünü bir arada tutacak bir şeyi kalmamış bir insanı yeraltı dünyasına yuvarlayan duygularının pençesine düşer. Ve tabii ki Nietzsche insanların totaliter inanç sistemlerine sarılma ihtimallerinden, özellikle de komünizmin dini inancın yerini alacağından bahseder.

Size Kanada’dan bir örnek vereyim. Ottawa’dayken bir Gallup araştırması duymuştum. Bu araştırmayı bir tek o zaman duydum ve bence şaşırtıcı bir gerçekten bahsediyor. İnsanların Quebec eyaletinde ayrılıkçı olma ihtimallerine bakıyorlar. Bir insan eğer Katolik inancını bırakmış ise ayrılıkçı olma ihtimali 10 kat artıyor ve bunun sebebi de Katolik inancının Quebec’te 1950’lerde darmadağın olması. Quebec Batı dünyasında kabaca feodal diyebileceğimiz Katolik yapıların ayakta kaldığı son yerdi ve 1950’lere kadar ayakta iken 1950’lerin sonlarında birdenbire çöktüler. Bu çöküş Rusya’da 1880’lerde hristiyanlığın hızlı bir şekilde çökmesi gibi oldu ve hemen ardından Quebec’te doğum oranları yere çakıldı. Quebec’de genetik araştırmalar yaptım. 1950’lere kadar 9 ya da 13 çocuklu aileler görmek normaldi ama şu an Quebec sanırım Batı dünyasındaki en düşük doğum oranlarına sahip yer. Quebec doğum oranları nüfus yenilemesi için gerekli oranın çok altındalar. Quebec’te herkes kiliseyi terk etti ve kimse evlenmiyor. Eğer Katolik inancını terk etmiş bir Quebec vatandaşı iseniz ayrılıkçı olma ihtimaliniz 10 kat artıyor. Yani Katolik inancı çöktükten sonra insanlar hala yapısal bir inanç sistemine ihtiyaç duyuyorlar ve doğal bir alternatif olarak Milliyetçiliğe yöneliyorlar. Quebec bağımsızlık hareketi, katı ve ütöpik tarafı karşılıyor.

Çok ama çok zeki bir meslektaşım ile konuşmamı hatırlıyorum. O zamanlarda Quebec Kanada’dan ayrılırsa, Kanada dolarının 0.45 Amerikan Dolarına düşeceği ve büyük bir

ekonomik çöküş olacağı tahmin ediliyordu. Bu meslektaşına eğer Quebec Kanada'dan ayrılırsa hem Kanada hem de Quebec ekonomilerinin çökeceği yönündeki tahminlerden bahsettim. Bunu inkar etmedi ama buna değeceğini söyledi. Bu koşullar altında tartışmanın bir yolunun olmadığını anladım. Benim açımdan o seviyede bir ekonomik çöküş, bir şeyi yapmamak için yeterli bir sebepti ama eğer gelecekte potansiyel olarak olabileceklerin bunu haklı çıkarabileceğine inanıyorsanız, sizinle tartışmanın bir yolu yoktur. Quebec'te uzun süre yaşadım ve ayrılıkçı görüşlere sahip biriyle politika hakkında konuşmamam gerektiğini öğrendim. Tartışmak oldukça faydasızdı zira bu insanlar milim kımıldamayan inanç aksiyomlarına sahiplerdi. Gelecek o kadar iyi olacaktı ki bugün hangi bedeli ödersek ödeyelim buna değermişti.

Bu bir fikir değil. Bu bir inanç demeci. Aynı prensipler üzerinde olmasa da aynı psikolojik bakış açısından, bunun aynısı Rusya'da da oldu. Komünistlerin aktif olduğu 1920'lerden itibaren her türlü korkunç olay tamamen haklı çıkarılabiliyordu zira bugün yapılanlar ne kadar korkunç olursa olsun sonunda cennete eş bir gelecek getireceği için haklı çıkarılabiliyordu.

Dostoyevski nihilizm fikrini daha da fazla ele aldı zira Dostoyevski bir argümanın son noktasına kadar giden biriydi. Dostoyevski'nin iddia ettiği şeylerden biri de tanrı yoksa ve istediğimiz her şeyi yapabileceksek yani eğer değerlerin ulu bir hakemi yoksa herkes radikal bir şekilde özgürdür.

Varoluşçular bu radikal özgürlüğü hayatınızda bir anlam bulmak için kullanabileceğinizi söylerler. Ama Dostoyevski, bu radikal özgürlüğü dilediğini her şeyi yapmak için de kullanabileceğinizi fark etti. Örneğin "Suç ve Ceza" kitabında, Raskolnikov adlı bir öğrencinin inanç ve eylemlerini ele aldı. Raskolnikov beş parasız ve aç bir hukuk öğrencisidir. Yeterince beslenemediği ve açlık ile sarhoşluk dönemlerinden geçtiği için bilinci sersemlemiştir. Yani Raskolnikov'un bilincinin yerinde olduğunu söyleyemeyiz. Topluma faydalı olmak için hukuk okumak istemektedir ama kız kardeşinin annesiyle paylaşacak kadar para elde edip onun eğitime devam edebilmesi için sevgisiz bir evlilik yapmak üzere olduğunu yani kendisini sattığını öğrenir. Raskolnikov bunun kötü bir şey olacağını düşünür. Bu arada herkesin nefret ettiği ve her açıdan sefil bir insan olan bir tefeciye borcu vardır. Yanlış hatırlamıyorsam tefecinin bir de köle gibi çalıştırıp çok kötü

davrandığı yeğeni vardır. Tefeci sürekli para biriktirir ama bunu hiçbir şey için harcamadan fakirlik içinde yaşar. Raskolnikov bu insan olmasa dünyanın daha iyi bir yer olacağını düşünmektedir.

Raskolnikov kafasında bunları çevirirken zaten değerlerin ulu bir hakemi olmadığını da düşündüğünden, tüm ahlakın temelde korkaklık olduğuna karar verir. Bu, Nietzsche'nin vardığı sonucun tersidir. Nietzsche çoğu insanın korkak olduğunu ve bunu ahlak ile savunduğunu söyler. Raskolnikov ise başka bir fikre sarılır: "Neden herhangi bir kurala uymak zorunda olayım ki? Bu kuralların yüce bir kaynağı yok ki. Bunlar sadece adet ve korkaklık ve eğer yeterince güce sahipsem bu çerçevenin sınırları dışına çıkabilirim ve ne dilersem onu yapabilirim."

Sonuçta Raskolnikov tefeciye öldürmeye karar verir ve onu bir şekilde öldürür ve yakalanmamayı başarır. Bu, "Suç ve Ceza" kitabının baştan üçte biridir. Kitabın geri kalanında ise, Raskolnikov'un eylemi gerçekleştirmesi nedeniyle itidalini kaybetmesini anlatıyor. Bu bölüm, değer sistemlerinin, siz bunun farkında olmasanız bile sizi nasıl bir arada tuttuğunu ve bu değer sisteminin dışına çıkıp onunla ilişkinizi ihlal etmenizin tüm benliği sarsan feci psikolojik sonuçlarının olacağını gösteren harika bir çalışma. Bunun teoriden daha fazlası olduğunu biliyoruz çünkü birçok insan, özellikle askerler, daha önceden son derece acımasız, vahşi ve ahlak dışı gördükleri bir şeyi yaptıktan sonra Travma Sonrası Stres Bozukluğu geliştirirler. Bu şekilde davranmalarının son derece yüksek ihtimalli olduğu durumlarda bulunurlar mesela savaş gibi. Savaş son derece baskı altında bırakan ve karar vermek için çok zamanınızın olmadığı bir durumdur. Durumun ayrıntıları ne olursa olsun birçok insan, insanoğlunun yapabilme kapasitesi olmadığını düşündükleri korkunç şeyleri bizzat kendilerinin yaptığını görüp savaştan paramparça dönerler. Benliklerini, fikirlerini, planlarını, algılarını ve diğer insanlarla etkileşimlerini bir arada tutan etik yapıyı ihlal ettikleri için bunun yarası belki hayat boyu kalır.

Değer sistemi bir anlamda birleştirici bir alandır ve bunu ihlal ederseniz ve değer sisteminiz kırılırsa siz de parçalanırsınız. Bu sadece psikolojik değil aynı zamanda psikofizyolojik bir gözlem. Kendinizi çok kötü bir strese sokabilirsiniz ve beyniniz stres hormonu tarafından tahrip edilmeye başlar. Bu sadece psikolojik bir durum değil, sizin varlığınızın temellerini tahrip eden bir şeydir.

19. yüzyıl sonunda yaşayan bu düşünürler, inanç sistemlerinin yıkılması ve istikrarsız hale gelmeleri üzerine ciddi ciddi düşündüler. Bunun üzerine 20. Yüzyılın başında herkesi kafa karışıklığı içinde bırakan teknolojik, sosyolojik ve politik dönüşümler geçirdik. Mesela 1910'larda Almanlar korkunç siper savaşlarını yaşadılar ve erkekleri korkunç bir travma geçirdiler. Bazıları aylarca cephede ve siperlerde bulundular. Ardından politik sistemleri çöktü ve yerine temelleri zayıf bir demokrasi geldi. Ve üstüne ekonomik sistemleri çöktü ve paralarının pul olduğu bir hiperenflasyon döneminden geçtiler. Yani 65 yaşında ve hayat boyu emeklilik için para biriktirmiş tutumlu ve iyi bir vatandaş, sahip olduğu her şeyi kaybetti. Aynı zamanda komünist devrim Rusya'yı ele geçirdi ve Almanya'da da aynı şeyin olacağına dair büyük bir korku vardı. Komünistler de bunun olması için çalışıyorlardı. Enternasyonal komünist hareketler, komünist olmayan devletleri yıkmak ve devrim için gerekli şartları oluşturmak için çalışıyorlardı. Yani komünizm bir paranoya değil gerçek bir tehditti.

Tüm bu karmaşadan ise faşistler ve Naziler türedi. Bu hiç de sürpriz değil zira kaos güçlü bir düzen arzusunu tetikler. Bu, klasik Hristiyan inancının içindeki soyut bir mesih'i takip etmek yerine insanların takip edebileceği yollardan biridir. Kendilerine yeni bir mesih buldular ama bu hiç de bir iyileşme değildi. Zira Hitler ateşin ve yıkımın mesihiydi. Sonuçta da 2. Dünya Savaşında 120 milyon insan öldü ve en sonunda da Almanya'nın kendisi yakılıp yıkıldı. Almanların Rusya'da yaptıklarından sonra Ruslar Almanya'yı işgal ettiler ve Almanlara Rusya işgali sırasında yaptıklarından dolayı çok kızgındılar. Ülkeleri işgal edildikten ve onca yıkımdan sonra işgal tersine çeviren Ruslar Almanya'yı işgal ederken, yollarının üzerindeki bir Alman olmak istemezsiniz.

Ruslar'ın yüzlerini döndükleri Lenin ve Stalin ise aklın alamayacağı bir barbarlık ve vahşetin mesihydiler. Bizim 20. Yüzyılda Sovyetler Birliğinde olanlar konusunda pek bilgili olmamız çok garip gerçekten. Nazi Almanya'sında olanlar konusunda çok daha fazla bilgiye sahibiz. Mesela Yahudi soykırımı hakkında çok daha fazla şey biliyoruz ve tabii ki insanlar gerçekten de bu soykırımı ve neler olduğunu bilmeliler. Ama Sovyetler Birliği on milyonlarca insanı vahşice katletti. Bu katliamlar kısmen ütopyacı solcu vizyon ile motive olmuş insanlar tarafından öldürüldüler. Eğitim sistemimiz bunu daha affedilir bir şey gibi görüyor sanki ama bu katliamlar kesinlikle affedilir şeyler değiller.

Dinsel inanç sorununa karşı ortaya atılan seküler alternatiflerin hiçbirisi çalışıyor benzemiyor ve nihilizm alternatifi de oldukça sorunlu. Problemlerden birisi Dostoyevski'nin üzerinde durduğu problem. Aynı zamanda bir lise basıp öğrencileri öldüren kin dolu çocukları da biliyorsunuz. Bunlar genellikle hayatlarında bir anlam olmayan, hayatları oldukça aşağılık ve acıları artık dayanılmaz seviyede olan insanlar. Gerçeğin darbesini yemiş, inanılmaz karanlık ve yıkıcı intikam teorileri geliştirmişlerdir. Bunun birikmesi bazen yıllar sürer. Düşünceleri de irrasyonel değil oldukça tutarlıdır. Fakat düşünceleri katılmayabileceğiniz prensiplere dayanırlar. Örneğin “hoşuma gitmeyen herkes ölsün” gibi. Bu düşünceler sadece ahlaksız değil aynı zamanda yanlış düşüncelerdir ama kendimizi bu nihilizm ve ideolojik sahiplenme uçlarının yıkıcılığından korumak çok zordur.

En son derste yüzeysel olarak Nietzsche'nin bu konuda bir çözüm üzerinde çalışmaya başladığından bahsetmiştik. Dostoyevski'nin çözümü temel olarak Hristiyanlığa geri dönmek ve Hristiyanlığı yeniden canlandırmaktı. Aleksandr Soljenitsin'in⁶⁴ ortaya koymaya çalıştığı düşüncesi de aynıydı.

Kendi Değerlerini Yaratmak

Nietzsche ise insanların tanrının ölümüne ya da bir önceki uygarlığın yıkımına dayanabilmesi için tanrı gibi olmaları gerektiğini düşünüyordu. Ama bunun üzerindeki düşünceleri parça parçadır. Nietzsche büyük bir Hristiyanlık, kurumsal Hristiyanlık eleştirmeniydi ve büyük bir teşhis ustasıydı. Batı uygarlığının özündeki kokuşmuşluğun ne olduğunu söyleyebiliyordu ama bu konuda gerçekten ne yapılması gerektiği hakkında ise ... ama biliyorsunuz buna ömrü yetmedi ve görece genç bir yaşta hayatını kaybetti. Nietzsche'nin akıl hastanesinde çekilmiş videosu var⁶⁵. Ben de geçen akşam keşfettim. Nietzsche'nin videoya çekildiğini bilmiyordum. Görüntüler 1899 yılından ve Nietzsche'yi 40'larının başında düştüğü akıl hastanesindeyken gösteriyor.

⁶⁴ Gulag Takımadaları eserinin yazarı Rus edebiyatçı

⁶⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=Fzp7iCaWNvE>

Nietzsche, übermensch geliştirilmesi hakkında konuştu. Übermensch genellikle süper insan olarak çevrilir ve buradaki fikir şudur: insanlar, kendilerine uyan yeni anlam sistemleri ve ahlak yaratma işini kendi üstlerine almalıdırlar. Yani insanlar yeni değerler yaratmalılar. Jung, Nietzsche'nin teşhislerini çok ciddi bir şekilde ele aldı ve Jung'un Freud kadar Nietzsche'den de etkilendiğini söyleyebiliriz. Aslında Nietzsche'den daha fazla etkilendiğini de söyleyebiliriz zira Jung'un yapmaya çalıştığı şeylerden biri de kaybolan değerlerin nereye gittiğini bulmaktır.

Nietzsche'nin düşüncesine göre insanların kendi değerlerini yaratması mümkündü. Ama burada bir problem daha doğrusu birkaç problem var. Bu problemlerden biri, insanların kendi değerlerini yaratmasının mümkün olabileceği fikrinin doğru görünmemesi. Jean-Paul Sartre gibi Nietzsche'nin izinden giden birçok varoluşçu, insanların radikal bir şekilde özgür olabileceklerine inandılar ya da bir anlamda özgür olmaya mahkum olduklarını ve bu nedenle de kendi anlam ve değerlerimizi yaratmanın kesinlikle gerekli olduğunu düşündüler. Çünkü temelde boşluk ile karşı karşıyayız ve Hobbes'un terimlerini kullanırsak hayat kötü, hayvani ve kısa. Buna meydan okumamız ve buna rağmen yaşamamız gerekli.

Ama bu çözüm problemlidir. Birincisi, eğer siz kendi değer sistemlerinizi yaratabilirseniz, ben de kendi değer sistemlerimi yaratabilirim. Ve bu sistemlerin, ölümüne bir çatışma içinde olmamız için yeterli olacak derecede birbirlerine entegre olabileceklerini varsaymak için hiçbir nedenimiz yok. Bu büyük bir problem. Her insanın kendi inanç sistemi olduğunu düşünün. Bu bir anlamda yapılandırılmış felsefi anarşidir. Eğer bir adada tek başına yaşıyorsanız bu belki iyi bir şey ama diğer insanlarla beraber yaşıyorsanız, bunu yönetmek çok ama çok zor. Bence Sartre kısmen bu nedenle de meşhur "cehennem, diğer insanlardır" sözünü söylemiştir. Zira Sartre, kendisi olmayan diğerlerinin, kendi kaderini kendisi için en iyi olacak şekilde gerçekleştirmekten alıkoyan baskıcı kuvvetler olduklarını düşündü. Cehennem diğer insanlar olabilir ama bu dünyaya oldukça tek taraflı bir bakış açısı. Cehennem tabii ki diğer insanlar ama cehennem aynı zamanda sizsiniz ve cehennem aynı zamanda doğa. Dünyada cehennemi bulabileceğiniz birçok yer var ve aynı zamanda insanın hayatındaki anlamlı şeylerin çoğu onların sosyal etkileşimlerinin içinde. Her sorunu patolojik bir toplumun sırtına atamazsınız.

Ayrıca Satre'nin 1960'lara kadar Komünizm ile ilgili dişe dokunur tek bir eleştirisi bile olmadığını unutmamalıyız. O zaman da oldukça geç kalmıştı. George Orwell gibi sağduyu sahibi insanlar Sovyet deneyiminin radikal bir ölüm makinesine dönüştüğünü 1940'larda fark etmişlerdi. Satre yükselen anlamsızlığa karşı radikal özgürlüğü varoluşsal bir tepki olarak ortaya attı ama iş oraya geldiğinde kendisini totaliter bir yapı ile özdeşleştirmeye de karşı koyamadı. Bu nedenle Satre'nin dediği herhangi bir şeye neden önem verelim bilmiyorum.

İnsanların kendi değerlerini yaratmaları gerektiği fikrinin bir başka problemi de, insanların kendilerine o kadar da itaat etmedikleri gerçeğidir. Siz “benim prensiplerim bunlar ve bunlara uygun bir şekilde yaşayacağım” diyebilirsiniz. Kolay anlaşılır olması açısından şu örnek üzerinden gidelim. “Çok çalışacağım ve derslerimde başarılı olacağım” diyebilirsiniz. Ama biliyorsunuz ki muhtemelen bunu yapmayacaksınız. Bugünün işini yarına bırakacaksınız. Okumanız gereken bir makale var ve teorik olarak sizin için önemli nedenlerle bunu okumanız lazım ama oturup o makaleyi okumayacaksınız. Dikkatiniz dağılacak, 3 - 4 tane aptalca şey yapacaksınız ve sonra kendinizi çok kötü hissedeceksiniz. Kendi kendinize ihanet ediyormuş gibi hissedeceksiniz ve belki de bu hayatınızda sürekliliği olan bir davranış kalıbı. Ama farkına varacağınız şey şu ki, kendi değerlerinizi kendiniz yaratmazsınız zira bazı nedenlerle kendinizin yöneten siz değilsiniz.

Psikanalitik düşüncenin ortaya çıktığı yer budur. Freud Nietzsche'den sonra kendi ruhunuzun efendisinin siz olmadığını fark etti. Sizin içinizde birçok alt-siz var ve bunlar hep aynı şeyleri istemiyorlar. Yani, kendi değer sisteminizi yaratma hissi oldukça yeteriz ve toy bir fikir zira sizin içinizde bir sürü anlam yaratıcı var. Bunlar sadece aynı yöne yönelmemiş durumda değiller - ki bu da kendi başına büyük problemdir - aynı zamanda bunlardan bazıları kendilerini tam olarak entegre bir şekilde yapılandırmış bile değiller. Bunlar sizin diğer insanlar arasındaki ve toplum içindeki yerinizi bulmanızı sağlayacak şekilde bir arada çalışmak zorunda da değiller. “Kendi değerini yarat”. Hangi yanınızın değerini yaratacaksınız? Siz birleşik bir şey değilsiniz ki. Bu kendi başına büyük problem ama daha değinilmemiş başka problemler de var.

Bu soruna çözüm olarak daha radikal varoluşçular toplumun yeniden ayarlanması gerektiğini söylediler ve bunun bizi nereye götürdüğünü gördük. İnsanlar radikal sosyal

ayarlamalar yaptıklarında, en azından görebildiğimiz kadarıyla, çoğu zaman bu tam bir katliam ve felaket ile sonuçlanıyor. Yani bu tür deneylerin başarısız olduklarını kabul edebiliriz.

Jung ise Dostoyevski gibi anlamın kaynağına dönmek ile ilgileniyordu. Jung orjinal dini fikirlerin bu kaynaktan ortaya çıktığını düşünüyordu ve bu kaynak kısmen onun kollektif bilinçaltı dediği şeydir.

Biliyorsunuz dini sistemlere getirilen radikal eleştiriler kısmen de olsa bilinçli inançlar denilen bir şeyin, inanç diye ortaya koyabileceğiniz ifadeye dökülmüş bilinçli inançların olduğu fikrine dayanırlar. Ama bu doğru değil ve Nietzsche de bunun doğru olmadığını biliyordu. Nietzsche birçok sosyal kurumun tabandan yukarı doğru ortaya çıktığını ve ortaya çıktıktan çok daha sonra ifadeye dökülür hale geldiklerini biliyordu. Bir kabile kendisini nasıl organize edeceğini deneye yanıla ve birbirlerini itip kakarak binlerce yıl içinde öğrenir. Bir biyolojik altyapı ile kabile olurlar ve tüm sosyolojik ve politik etkileşimleri ise bunlarla sınırlıdır. Belki sonra bunun bir tanımlamasını da yaparlar ve zaman içinde öz açıklama ve söze dökülmüş temsiller ile dini sistemler oluşurlar.

Dini sistemler ilkin, sonradan kurallara dönüşecek olan metafizik varsayımlar, imgeler ve rüyalar şeklinde düşünülerek oluşmazlar ve sonra da kendilerine itaat eden nüfusa dayatılmazlar. Resmi dini eleştirenler, dinin birileri tarafından yaratılıp dayatılmış bir şey olduğunu varsayıyorlar. Mesela Marksist düşünce böyledir. “Din halkın afyonudur” der ve dinin küçük bir zümrenin halk yığınına kontrol etmesi için oluştuğunu varsayar.

Her alanda küçük bir elit oluşur ve nüfusa egemen olur. Hangi alan olursa olsun. Marx elit azınlık ile elit olmayan çoğunluk arasında bir güç dengesizliği olduğun konusunda haklı. Ama bunun, insanların içinde etkileştikleri tüm sistemin varoluş nedeni olduğunu söylemek, oldukça sık ve inanılmaz basit bir düşünce şekli. Bu, inanılmaz derecede karmaşık bir fenomeni alıp tek bir şeye indirgemektir. Bu hiç de faydalı bir şey değil. Bu faydalı bir analiz değil ve size neden faydalı olmadığını bir örnekle açıklayayım. YouTube’daki popüler şarkıları alıp ne kadar popüler oldukları ile ilgili bir grafik yaparsanız, 10 kadar şarkının, tüm şarkı dinlemelerinin hemen hemen yarısını ürettiğini görürsünüz. Yani şarkı dinlemelerinin yarısı, 10 müzisyenin bir veya birden fazlası

tarafından üretiliyor. 1930'lara da baksanız, bugüne de baksanız bu oran doğru. İnsanların neredeyse tamamı tarafından dinlenen şarkılar, çok az müzisyen tarafından yapılıyor. Milyonlarca müzisyen var ama siz ezici çoğunluğunun adını duymadınız bile ve hayatınız boyunca bu ezici çoğunluğun tek bir şarkısını bile dinlemeyeceksiniz.

Yaratıcı üretimin her alanında küçük bir azınlık bu şekilde o alana egemen olur. Azınlık bir elit ortaya çıkar ve tüm sahaya egemen olur. Ama 10 - 15 müzisyenin onların tepeye çıkmasına neden olan sistemi yarattığını söylerseniz, komik duruma düşersiniz. Bu aptalca bir fikir ve aynı şeyi içinden bir elit yükselen büyük çeşitliliğe sahip alanlar için de söylemek aynı şekilde aptalca. Yaratıcı üretimin olduğu her alanda bu fenomen görülüyor. Dünya nüfusunun %1'inin, dünya servetinin yarısına sahip olmasının nedeni de bu. Bu derste bunun neden olduğunu konuşacağız ama sistemin bu insanlar büyüüp serpsin diye bu insanlar tarafından bu şekilde kurulduğunu düşünmek? Tamam, bu da olayın bir parçası yani siz zengin biriyseniz, sizin zengin kalmanızı ya da daha da zenginleşmenizi sağlayan politikaları desteklersiniz. Ama bu, tüm sistemi kendinizi zenginleştirmek için sizin kurduğunuz anlamına gelmez ve zaten zengin insanlar denilen topluluğun kompozisyonu zaman içinde değişir.

Yani %1 hep aynı oran olsa da her zaman aynı adamlar değildir. Her bir birey yüksek miktarda parayı görece kısa bir süre elinde tutmayı başarır ve büyük şirketler de o kadar uzun süre hayatta kalmazlar. Büyük şirketler en fazla 30 - 40 yıl yaşarlar ve sonra kaybolurlar. Çünkü ekonomik alanda döngü baş döndürücü bir hızda. Biliyorsunuz artık buharlı gemi, zeplin veya daktilo yapan firmalar yok. Dünya hızla değişiyor ve eskiden ekonomide bir alana egemen olmanız, şimdi veya yarın o alana egemen olacağınız anlamına gelmiyor.

Tamam, şimdi anlama dönelim. Kendi anlam sistemini yaratmak çok zordur ama bir problem daha var: "Kendi anlam sistemini yaratmana yetecek kadar zamanınızın olduğunu söyleyen kim?"

Bana danışan birçok kişi, ilişki problemleri nedeniyle geliyor. Ve problem kısmen sosyal normlar dışında ilişkiler içine girmelerinden kaynaklanıyor. Bana "biz evlenmeyeceğiz zira evlilik dediğin bir imzadan ibaret" gibi bir şey söylüyorlar. Bunu söylemek gerçekten

aptalca ama bunun altında sosyal sınırlamalardan bağımsız ve diledikleri gibi yaşama isteği yatıyor. Sorumluluktan kaçıp özgürlük istedikleri için onlara hak verebilirsiniz ama bu şekilde düşünmedeki problem şu ki - bol bol şansa ihtiyacınız olacak. İlişkiler peşinde koşmaya ve onları öğrenmeye 30 ya da 40 sene vaktiniz olduğunu neden varsayıyorsunuz bilmiyorum. Sadece bu değil aynı zamanda birçok insan istediği şeyi elde edecek pazarlık yeteneğinden de yoksundur.

Sorun şu ki ya sosyal düzene uyarsınız ya da dışında kalırsınız. Sosyal düzenin dışına adımınızı atar atmaz kaotik bir yere adım atmış olursunuz. Çünkü burada nasıl eyleme geçeceğinizi gösteren rehberler, prensipler, vs. mevcut değil. Bu nedenle ya kaotik bir şekilde yaşarsınız ya da kendi düzeninizi kurmaya çalışırsınız ama bunu yapmak için ne istediğinizi ve istediğiniz şeyi nasıl ifade edeceğinizi bilmeniz gereklidir. Sonra da partnerinizin ne istediğini anlamalı ve ona bunu anlatmak konusunda yardımcı olmalısınız ki ortak bir çözüme varasınız. Ama size şunu söyleyeyim, bu tür pazarlıkları yapabilen insan oranı 20’de 1 gibi bir şey. Zira bu gerçekten çok zor bir şey. Atmanız gereken adımları düşünsenize: önce ne istediğinizi bilmeniz lazım. Sonra bunu kendinize itiraf etmeniz lazım. Ama birinci adımı geçme ihtimaliniz bile oldukça düşük.

Ne istiyorsunuz? İsteddiğiniz şeyin büyük bir kısmı söze dökülemez. Örneğin, ilişkilerin uzun ömürlü olması konusunda harika bir araştırma var. Soru şu: “İlişkinin istikrarlı kalması için partnerinizle aranızdaki etkileşimde her bir negatif etkileşime karşı kaç pozitif etkileşim olmalı?” Bu oran bire bir de olabilir, bir negatife karşı yüz pozitif etkileşimde olabilir. Ve bu oranı kullanarak ilişkinin tatminkar ve uzun süreli olup olmadığını tahmin etmeye çalışabilirsiniz. Aklınızdan ilk geçen şey oranın bir negatife yüz pozitif gibi bir şey olması gerektiği ve bu tür neredeyse sadece iltifat ve saadet dolu ilişkilerin daha uzun ömürlü olacağıdır. Ama gerçek bu değil. Araştırma sonucu ortaya çıkan şu ki optimal bir oran var. İlişki, beş pozitif bir negatif oranının altına düşerse darmadağın oluyor. Bu çok negatif zira insanlar negatif duyguları pozitif duygulara göre çok daha yoğun hissederler ve bir hareketinizle vereceğiniz acı, mutluluktan çok daha fazladır. Yani 5’e bir ilişki oldukça yorucudur ve insanlar bu ilişkiler içinde kalmazlar. Ama eğer on bir pozitif bir negatif oranının üstüne çıkarsanız, ilişki yeterince yorucu değildir.

Yeterince yorucu değil ne demek? Şöyle soralım, bir ilişkiden beklentiniz nedir? Tamamen saadet beklediğinizi düşünebilirsiniz. Ama görünen o ki gerçekten istediğiniz şey bu değil. Daha çok uğraşabileceğiniz, çekişebileceğiniz birini istiyorsunuz. İstedığınızı yaptırabileceğiniz bir ayak paspası istemiyorsunuz. Her şeyin çok kolay olmasını istemiyorsunuz.

Bu, Kierkegaard şeyleri insanlar için daha zor yapmak gerektiğinden ve insanların buna ihtiyaç duyduğundan bahsederken anlattığı fenomene benziyor. Bunu siz de çok iyi biliyorsunuz. Eğer size tapan, her dediğinizi onaylayan, size sadece pozitif geri bildirim veren biriyle birlikteyseniz, bu kişiye olan saygınızı neredeyse anında kaybedersiniz ve daha ilginç birini bulmak üzere bu kişiden kaçarsınız. Bunun nedeni bence kısmen şu: beraber olduğunuz insanın sizi zorlamasını istersiniz. Böylece görece iyi bir gündelik hayata ve beraberce yeterince barışçıl bir ortama sahip olmakla kalmazsınız, aynı zamanda da karşılıklı dönüşüm sürecinden kopmamak için yeterince gerilime de sahip olursunuz. Şimdi bu fenomeni ifadeye dökmeye çalışın. Size bol şans.

Bu aynı zamanda insanların negatif ilişkilerde kalmaya devam etmesini de açıklıyor. İki sene önce “zamanın yarısında acınası durumda olacağım biriyle olmak istiyorum” demezdiniz yani bunu asla böyle söylemezdiniz ama aslına bakarsanız gerçekten istediğiniz şey bu olabilir.

Heidegger Binswanger ve Boss

Şimdi Heidegger'dan bahsedelim. Heidegger, Nietzsche ve Dostoyevski tarafından ortaya atılan sorunları çözmeye çalışan filozoflardan biriydi. Heidegger'in bu sorunları çözme yolu ise felsefenin kendisine yeni ve radikal bir gözle bakmaktı. Heidegger, önde gelen varoluşçulardan biriydi ve size daha önce varoluşçuların Batı felsefesini, bilgiden çok varoluşa odaklanarak yeniden yapılandırmaya karar verdiklerinden bahsetmiştim.

Varoluşçularla ilgili kavranması en zor şey, var olmaktan ne kastettikleridir. Size bu konuda genel bir taslak vereceğim. Kelime Almanca “dasein” kelimesinden geliyor.

“Dasein” kelime anlamıyla orada olmak demek.⁶⁶ “Dasein” sizin deneyimlerinizin tamamıdır ve siz bir dasein içindesiniz. Bu deneyim dış dünyanın mesela doğanın deneyimi olabilir, sosyal dünyanın deneyimi olabilir ve bunun içinde de sizin öznel dünyanızın deneyimi vardır. Bu sizin varoluşunuzu meydana getirir. Varoluşçular burada özne - nesne oyunu oynamıyorlar. Tam tersine, bilimsel dünya görüşü olan özne - nesnel ayrımının dışında duruyorlar. Yani asıl paradigma kayması, şeylere yeni bakışın içinde eski bakışın kurallarını kullanamayacak olmanız. Yeni varsayımlardan başlamak zorundasınız.

Eğer bu şeylere varoluşçu bir gözle bakacaksanız, yapmanız gereken şeylerden birisi, deneyimlediğiniz her şeyin gerçek olduğunu varsaymanızdır. Mesela varoluşçu dünyada, acıyı maddi bir şeye indirgemeye çalışmak yoktur. Acı, kendi başına bir fenomendir. Kaygı, neşe, vs. de kendi başlarına birer fenomendirler. Bilinç üzerinde çalışan bilim adamlarının qualia⁶⁷ dedikleri ve öznel dünyanın özellikleri olarak gördükleri her şey, fenomenciler tarafından varolmanın temel öğeleri olarak görülür.

Bu, dünyaya bakmanın çok ilginç bir yolu zira kendi deneyiminizi geçerli kılan bir bakış açısı. Bu bakış açısı ile “o sadece özne bir şey” diyemezsiniz. Bu tabii ki sizin öznel olarak iddia ettiğiniz her şeyin doğru olduğu anlamına gelmez ama özne olarak deneyimlediğiniz her şeyin gerçek olduğu anlamına gelir.

Bu, deneyimleriniz hakkında düşünmememiz, onları analiz etmememiz veya kategorize etmememiz anlamına gelmez. Bunları yapmaya devam etmelisiniz ama artık deneyimlerinizin gerçekliğini reddetmeniz ya da başka bir şeyin emrine vermeniz gereken bir pozisyonda değilsiniz.

Mesela sıklıkla yaptığım gibi bir danışanımla rüya analizi yaptığımı düşünelim. Jung’un işaret ettiği gibi rüyalar, varoluşun dışavurumlarıdır. Siz rüyaları yapmazsınız. Onlar size görünürler. Yoktan var olup size görünürler ya da kendilerini gösterirler. Bunu çok garip bir şekilde yaparlar ve bence bunun sebebi ifade edilmemiş düşünceler içermeleridir. Ama

⁶⁶ Dasein, Alman varoluşçu Martin Heidegger’in temel kavramıdır. Da - orada, sein - olmak

⁶⁷ Qualia latince bir kelime ve kişisel tecrübenin bir özelliği anlamında kullanılır. Bilinçaltı üzerindeki çalışmalarda anahtar bir kelimedir.

siz yine de onlarla başa çıkıp onları değerlendirebilirsiniz. Ama bazen rüyalarınız size ne olduklarını anlamadığınız şeyler anlatırlar.

Rüyalar ile ilgili harika şeylerden biri de dış dünyadaki deneyimlerdeki fenomenler ile aynı kişiliğe sahip olmalarıdır. Bir sandalyenin gerçekliği hakkında düşünmezsiniz bile. Sandalye sadece oradadır ve rüyalar da öyledirler. Ne manaya geldiklerini çözebilirsiniz, yerel istek ve arzularla bozulmamış deneyimlerinizi görebilirsiniz. Bu bağlamda nesnel kelimesini kullanmaktan nefret ediyorum.

Neyse. Yani fenomenoloji, varlık üzerine bir çalışmadır.

Şimdi, varoluşun çeşitli yönleri vardır. Heidegger dünya deneyimini üç temel kategoriye ayırır. Bunlardan biri *umwelt* ve temel olarak kültür ve bireyin dışındaki dünya demek. İkincisi *mitwelt* ve bu diğer insanlarla paylaştığımız dünyadır yani kabaca sosyal dünya ve sosyal yapılar. Son olarak da *eigenwelt* ki size özel olan ve diğer insanların katılamadığı deneyimleriniz dünyasıdır. Bunlar fenomenolojistler için varoluşun öğeleridir. Değişik deneyimler, bu varoluş alanlarında kendilerini dışa vururlar. *Eigenwelt* içinde kendilerini gösteren bazı deneyimler hakkında konuştuk. Bilim adamları bunlara duygu veya motivasyonel durumlar derler. Normalde insanlar bunları hisler olarak düşünürler. “Şunu hissediyorum, şöyle hissediyorum,” Bunlar bakış açınıza göre kendilerini size gösteren ya da sizin sahip olduğunuz deneyimlerdir ve varoluş ile ilişkili olarak eyleme geçme tarzınızı belirtirler.

Bunun psikoterapi için önemli olmasının nedenlerinden biri, fenomenolojistlerin anlamın dışavurumu ile oldukça yoğun bir şekilde ilgileniyor olmalarıdır. Nihilizm, anlamın olmaması, totalitarizm ise anlamın sabitlenmişliğidir diyebilirsiniz. Eğer siz totaliter biriyse “tüm anlamlar bu yapıyla olan ilişkileri ile varolurlar” dersiniz. Fenomenolojistler için bu sizin *umwelt*’i yani doğal dünyayı, *mitwelt*’i yani sosyal dünyayı ve *eigenwelt*’i yani kendi dünyanızı, *mitwelt*’e indirgemek ve böylece her şeyi size daha yüksek bir otorite tarafından verilmiş açıklamalar ile anlamlandırmaktır. Nihilistlerde ise bunların hiçbirisi yoktur. Nihilistler kendi *eigenwelt*lerini, her alandaki anlamları geçersiz kılmak için kullanırlar.

Fenomenolojistler, rasyonaliteyi kullanarak algılarınızı, anlamların dışavurumlarını baltalamanın hata olduğunu söylerler. Buna bir örnek vereyim. Diyelim ki siz iyi bir nihilistsiniz ve üniversite bitirmek gibi zor bir işe girişmeye karar verdiniz. Bu arada görece depresif bir zihin yapısı içinde düşünüyorsunuz ve çeşitli engellerle karşılaştınız ve şöyle düşündünüz: “Bu ne ya? Bütün bunların ne önemi var, ne fark ederler ki? Ben mezun olsam ne değişecek, olmasam ne değişecek? Tüm bu bilgiler geçersiz ve anlamsızlar ve bunları bilsem bile bu, 1 milyon yıl sonra kim için neyi değiştirecek?”

Şimdi bu gerçekten de rasyonel bir reddediş. Yani gerçekten de bir milyon yıl sonra sizin bir şeyler yapıp yapmadığınızı kim bilecek ve bu kimin için önemli olacak? Diyelim ki bir milyon yıl sonra birinin bunu bileceğini ve fark yaratacağını savunuyorsunuz ama peki 10 milyon ya da 1 milyar yıl sonra? Galaksideki tek bir yıldızla göre bile bir toz tanesinden küçük ve önemsizsiniz. Galakside kim bilir kaç milyar yıldız var ve evrende kim bilir kaç milyar galaksi! Durum buyken sizin ne yaptığınızdan ya da yapamadığınızdan kime ne?

Buna cevap olarak fenomenolojistler, “tamam ama gel şimdi sen kendi kişisel dünyanı çeşitli tavırlar takınarak değiştirdiğinde, anlamın kendisini nasıl dışavurduğuna bakalım.”

Diyelim ki bir şeyler yapmaya çalışıyorsunuz. Mesela bir hastanede hasta çocuklara yardım etmek için gönüllü olarak çalışıyorsunuz. Acılarından bir nebze olsun mola versinler diye onlara kitap okuyorsunuz mesela. Bir trilyon yıl sonra bunun yarattığı farkı kim bilecek ki? Bunu yapmak çok anlamsız değil mi? Fenomenolojistler buna şu cevabı verirlerdi: “Eğer varlığının kendisini ifade edişini anlamsız ve absürt olacak şekilde dönüştürüyorsan, bunu daha başka bir tavırla deneyimlemeyi denemelisin.” Bir rasyonalist “bir toz tanesinden bile küçüğüz, trilyon sene sonra bunlar ne anlama gelecekler ki? Her şey çok anlamsız” argümanı ile başa çıkamazlar. Fenomenolojistlere göre anlamı maksimum seviyeye çıkarmalısınız zira bu gerçekliğin işaretidir.” Mesela bir hastanede gönüllü olarak çalışıp çocuklara kitap okuyorsanız, kullanmanız gereken referans çerçevesi yani deneyiminizin kendini ifade etmesine izin verdiğiniz şekli, deneyimin kendisini en anlamlı şekilde ifade etmesidir, en anlamsız şekilde değil.

Yani deneyimlerinizi varlığınızın belirli öğelerinin anlamsız olacağı şekilde eğip bükebiliyor olmanız, bunun doğru olduğu anlamına gelmez. Aslına bakarsanız

varlığının bazı öğelerinin anlamsızlaşması, yaptığınız şeyin yanlış olduğunun göstergesidir. Bu tamamen sizin temel olarak neyi referans aldığınıza bağlı ve Fenomenolojistlerin anlatmaya çalıştıkları şey de bu. Eğer katı bir rasyonelliğin temel çerçeve olmasına izin verirsiniz ve rasyonaliteniz bir şeye saldırıp onu yok ederse bu, saldırılan ve yok edilen şeyin saldırmaya ve yok edilmeye değer olduğunu gösterir. Ama bunun yerine deneyiminizin kendisini en anlamlı şekilde dışa vurmasına izin verirsiniz, hangi çerçeveyi kullanırsanız kullanın doğru bir şey yapıyor olursunuz. Bu, şeylere bakmak için tamamen değişik bir yoldur ve gerçektir. Bu, rasyonalizmin patolojisinden kaçmak için iyi bir yoldur çünkü düşündüğünüz şeyin illa öncelikli olması gerekmemekte. Aslında fenomenolojistler bundan da ileri de giderler.

Burada çoğunlukla Binswanger⁶⁸ ve Boss⁶⁹ hakkında konuşacağız ve bu iki şahıs Heideggerci fikirlerden oldukça etkilenmişlerdi. Binswanger ve Boss, “algıladığımız şeyler tattan, tondan, kokudan ve dokunmadan ve hatta nesnelerden önce anlamlardır.” dediler. Fenomenolojistler için varlık anlamdan meydana geliyordu. Nesnel dünya şeylerden değil anlamlardan meydana geliyordu. Bazı anlamlar pozitif, bazı anlamlar negatif ve bazı anlamlar nötr olabilirler ama varlığın temel yapı taşı anlamdır. Binswanger ve Boss, anlamın kendisini nasıl dışa vurduğu konusunda farklı görüşlere sahiptir. Binswanger, “anlamı dünyaya bahşedersiniz” diyordu. Bu Nietzscheci bir fikir yani siz kendi değerlerinizi yaratırsınız yani içinde, önsel varlıkbilimsel bir yapıya sahipsiniz. Bu bir dünya tasarımcısıdır, anlamın matriksidir ve dünyanın size kendini nasıl dışa vuracağını belirler.

Bunu şöyle düşünmek daha kolay. Siz bu spesifik zaman ve mekana atıldınız ki bu da başka bir varoluşçu fikirdir. Hayatınızın absürt yanlarından biri de şimdi, bu spesifik bağlam ve durumda olmanızdır. Bunu kabul etmek zorundasınız ve herkes de aynı şekilde kabul etmek zorunda. Herkesin varlığının rastlantısal ön koşulları var ve bu rastlantısal ön koşullardan biri de dünyaya içinden baktığınız yapıdır. Bu yapı bazı şeylerin öne çıkmasını ve bazı şeylerin de tamamen görmezden gelinmesini sağlar. Bu nedenle de anlamın size kendisini gösterme şekli, sizin önsel varlıkbilimsel yapınızın,

⁶⁸ Ludwig Binswanger, fenomenolojiyi Avrupa’da bilinir kılmakta etkili olan Avusturyalı psikolog

⁶⁹ Medard Boss, Binswanger’dan ve Heidegger’dan etkilenmiş olan Avusturyalı psikiyatrist

önsel bir varoluş şeklinin yansımasıdır. Binswanger'a göre önden varolan ve anlamın ne olduğuna karar veren yapı olmazsa, varolan bir şey olamazsınız yani deneyimlerinizi anlamlandıramazsınız.

Boss ise tam olarak Binswanger'ın söylediğinin tam tersi şeyi söylüyordu. Ona göre bu bakış açısı yanlıştı. Varoluşunuzun tamamına yani kısmen daha geniş doğa dünyasına, kültür dünyasına ve kendi dünyanıza bakmalısınız. Anlam değişik yerlerde kendiliğinden ortaya çıkar. Anlamı bu önsel varlıkbilimsel yapının eylemine indirgeyemezsiniz. Mesela, anlamadığınız şeylerin anlamı nedir? Anlamadığınız şeylerin anlamını anladığınız şeylere bağlamak zordur. Anlam daha başından orada kendiliğinden var gibi görünüyor. Diyelim ki biriyle ilişki yaşıyorsunuz ve bu kişinin sizi aldattığını öğrendiniz. Bu aldatmanın keşfi, anlamlı bir şey olacaktır. Şimdi siz bunun anlamını bilmiyorsunuz. Bu durumu öncelikle ve büyük ihtimalle negatif bir şey olarak yorumlayacaksınız. Tabii eğer başından ilişkiden kurtulmak için bahane aramıyorsanız.

Siz onları anlamasanız da kendi başlarına anlama sahip şeylerle karşılaşacaksınız. Görünen o ki kendi yapınızı her şeyin yapısından ayıramazsınız. Bu ikisi her zaman etkileşim halindedir ve anlam bu ikisinin arasındaki oyundan ortaya çıkar.

Bu konuya başka bir örnek verelim. Bir kitap okuyorsunuz. Kitap anlamlı. Peki kitabın anlamı nerede? Kafanızda mı yoksa kitapta mı? Bunu söylemek zor zira bu anlamın nesnel bir ögesi de var. Size özel bir ögesi var ama bu öge kitap olmasaydı kendisini göstermeyecekti. Ve tabii kitap ve siz bu karmaşık yapıya eklemlenmiş olmasaydınız, kitap anlamlı olmayacaktı. Yani anlam ortaya çıkan bir özelliktir ve varlığın tüm öğeleri arasındaki etkileşimden ortaya çıkar. Bu, şeylere bakmanın çok enteresan bir yolu. Varoluşun tüm öğelerine sahipsiniz ve bunların dansı o ya da bu formda bir anlam ortaya çıkarıyor. Eğer fenomenolojist olsaydınız, klinik perspektiften bakarak, bazı anlamların hayatı sürdürdüğünü ve bazı anlamların da hayatı yok ettiğini söyleyecektiniz. Klinik perspektiften, eğer hayatı yok eden bir anlam açığa çıkarma sisteminde var oluyorsanız, dikkatinizi hayatı destekleyen anlam açığa çıkarma sistemlerine yönlendirmelisiniz. Ve fenomenolojik perspektifin ilginç yanlarından biri, onun üzerinde kolayca deney yapabilmenizdir.

Birkaç fenomenolojik deney örnek vereyim. Mesela iki hafta boyunca kendinizin meraklı bir gözlemcisi olacak şekilde kendi varoluşunuzla aranıza mesafe koyun. Hayatınızı yönetmeye çalışmak yerine kendiliğinden akmasını gözlemliyorsunuz. Gözlemlemek isteyeceğiniz şey, hayatınız kendiliğinden akarken açığa çıkan anlamın ne zaman hayatı destekleyen anlamlar olduğudur. Bu sizin nasıl konumlandığınıza bağlıdır. Eğer sizin deneyim alanınız temel olarak negatif ise, hayatı destekleyen anlamların ortaya çıkması görece nadir deneyimler olacaktır ama yine de böyle deneyimleriniz olacaktır. Bunlar belki günde ya da iki günde bir birkaç saniyeliğine ortaya çıkacaklardır ama bu sorun değil diyeceksiniz zira birdenbire, bir şeylerin olmasını istediğiniz şekilde olmasını sağlayacak pozisyonda olduğunuz anlayacaksınız. Burası, nihilizmin uygun olmadığı bir yerdir. Zira deneyimin kalitesi hayatı destekleyecek şekildedir. Bunun farkına varmanız lazım. Bunun olmasını sağlayan ön koşullar nelerdir? Bütün alt elemanların bir anlamın çıkacağı şekilde, bir arada ahenk içinde çalışmasını sağlayan ön koşullar nelerdir?

Bundan sonraki soru ise, bunun daha sık olmasını sağlamak için ne yapmalıyım olacaktır. Bu sayede de kendinizi hayatı onaylayan anlamlara doğru yönlendirebilirsiniz ve nihilizm ile umutsuzluktan uzaklaşabilirsiniz. Bence bunu yaparken siz, düzen ile kaos arasındaki çizgiyi bulmaya çalışıyorsunuz zira anlam bu çizgi üzerindedir. Siz burayı bir yer gibi hissedebilirsiniz ve bu da fenomenolojistlerin anlatmaya çalıştıkları şeylerden biridir.

Bunlar gerçek şeyler ve daha derin bir gerçekliğin ikincil dışavurumları değiller. Bunlar gerçekliğin ta kendisi. Dersin nöropsikolojik kısmına geldiğimizde daha ayrıntılı konuşacağımız gibi, beyniniz öncelikle anlamları fark edecek şekilde kurulu. Nesnelerden önce anlamların farkına varırsınız ve bunun nedeni kısmen sizin bir şey çok hızlı bir şekilde olduğunda önce anlamları fark etmek zorunda kalmanızdır. Bazen orada olan şeyi görmeye zamanınız kalmadan ne yapmanız gerektiğini bulmak zorunda olduğunuz zamanlar vardır.

Şimdi anlam derken tam olarak neyden bahsettiğimizi sorabilirsiniz. Bence anlam, davranışın veya davranışı yöneten sistemin önemidir ama bunlar çok ama çok temel algılardır. Olay önce nesneyi görüp sonra anlam çıkarırsınız şeklinde olmaz. Birçok durumda olay tam tersidir. Önce anlamı algılar ve bundan nesneyi çıkarırsınız ve bunun böyle olduğunu gösteren çok sayıda nöropsikolojik delil var. Mesela retina örgü

algılayıcıdır (pattern detector). Retinadan gelen bilgi optik sinir ile beyne gider ama optik sinir dallanarak vücudunuzdaki birçok yere de gider. Bir kısmı direkt omuriliğe ulaşır ki gözleriniz vücudunuzun hareket etmesini sağlar. Bir kısmı amigdalaya ulaşır ki daha yüzü algılamadan mimiklerin anlamlarını algılayabilesiniz. Mesela görsel korteksleri tahrip olduğu için göremeyen insanlara sinirli suratlar gösterirseniz bunları göremediklerini söylerler ama bunlara, negatif bir şeye maruz kalmışlar gibi elektrofizyolojik tepkiler verirler. Bunun nedeni retinadan gelen örgünün anlamın bir çeşidini işleyen sisteme gitmesidir.

Yani nesneyi algılamadan anlamı çıkarabilirsiniz. Bu nedenle anlamı nesneden çıkardığınız fikri yani önce nesneyi görüp sonra ona anlam yüklediğiniz fikri bazı seviyelerde doğru analiz şeklidir ama birçok başka seviyede yanlış bir analizdir. Size fenomenolojik açıdan bilgili olmanız için oldukça ilginç bir hile daha göstereceğim ama bunu yaparken dikkatli olun zira sizi zorlayabilir.

İki hafta boyunca ağzınızdan çıkan şeyleri gözlemleyin. Kendinizi bunlardan ayırmanız ve bunlara dışardan bakmanız lazım. Düşünceleriniz ile sizin aynı şeyler olduğunuz inancından kurtulun. Sonra dediğiniz şeyleri gözlemleyin ve Roger'ın her zaman savunduğu şeyi, söylediğiniz şeyin size ne hissettirdiğini görün. Söylediğiniz şey sizin daha iyi hissetmenize mi neden oluyor daha kötü hissetmenize mi? Ne dediğinize inanmayı bırakıp dediklerinizin sonuçlarını, bunların varlığın dönüşümü açısından kendilerini nasıl dışa vurduklarını izlemeye başlayın. Bu sayede sadece varoluşunuzun kalitenizi arttıran şeyler söylemeyi de öğrenebilirsiniz. Bu, yapabilirsiniz iyi bir şey ama aynı zamanda da oldukça korkutucu bir alıştırma zira farkına varacağınız şeylerden biri de söylediğiniz şeylerin hemen hemen hiç birisinin varoluşunuza pozitif bir katkı sağlamadığı olacak. Çoğu şeyin nötr ama fazlaca sayıda şeyin ise tam tersi negatif etki ettiğini, hayatınızı daha kötü yaptığını göreceksiniz.

Fenomen kelimesi Antik Yunanca “phainesthai” kelimesinden geliyor ve bu kelimenin anlamı “ışık saçmak” demek. Fenomenolojistlerin argümanı, varlığın sizin için ışık saçan, aydınlatan anlamlardan oluştuğu ve farklı anlamların sizi çektiğidir. Anlamlar sizin takip edebileceğiniz tabelalar gibidirler.

Bunu bir metni okurken fark edebiliyorum. Mesela zor bir metni okurken, bazı pasajların beni etkilediğini görüyorum. Bu pasajlar kendilerini anlamlı bir şekilde dışa vuruyorlar. Bunun nedeni nedir? Biliyorsunuz Binswanger bunun nedeninin bu şekilde yapılmış olmamız olduğunu söyler ama Boss ise tam tersini bunun her şeyin yapısı içindeki dansın sonucunda anlamın ortaya çıktığını söyler.

Ben kitap boyunca bir anlam ipliği bulduğumu gördüm. Bu iplik, bu anlam hissi, kör birini el yordamıyla yönlendirdiği gibi kitap boyunca bana rehberlik ediyordu. Genellikle bir kitapta bir anlam bulabiliyorsam, kitabın yazarının diğer eserlerini de okuyorum ve bu yazarın okuduğu bazı yazarları da ne demişler diye okuyorum. Böylece bir ağ içinde yayılabiliyorum ve bu sizin için ortaya konmuş bir yolu takip etmek gibi bir şey. Fenomenolojistlere göre eğer o yolu takip ederseniz, varlık sizin etrafınızda giderek daha fazla entegre olur, bu hakiki anlam deneyimleri çoğalmaya ve yoğunluğunu arttırmaya başlar ve bunu yeterince uzun bir süre yaparsanız, varlığınızın bütünlüğü zamanla artarken bir yandan da sizin nihilizm veya totaliterizme kaymanızı engelleyecek tipte anlamlar ortaya çıkarır.

Evet bu fenomenolojik psikoterapinin temel teorisidir. Diyelim ki hayatınız kötü gidiyor ve depresyondasınız. Sizi ayakta tutan nedir? Sizi ayakta tutan şeyler gözlemlenizle ortaya çıkabilir. Sonra bunların o küçük alandan, deneyimlerinizin daha çoğuna genişlemesini sağlayacak ve negatif şeyleri daha aza indirgeyecek yöntemler vardır. Bu, büyük oranda dikkatin, her şeyden önce şeylerin anlamları gerçekmiş gibi davranmanın sonucudur ve ikinci olarak da gerçekliğin gelecekteki deneyimlerinizi dönüştürmesine izin vermenin sonucudur.

Karakterin Psikobiyolojisi - Birinci Bölüm

Beş Büyük Faktör Kuramı

Bugün beyin hakkında konuşacağız. Psikometride eğer ölçümleri doğru yaparsanız ve eğer kişilik üzerinde çalışıyorsanız, yaklaşık olarak 6 şey keşfedersiniz. Bunlar değişik şekillerde parçalara ayrılabilirler. Bu, "Beş Büyük Faktör Modelidir"⁷⁰: Dışadönüklük (extraversion), Duygusal denge (neuroticism), Sorumluluk (conscientiousness), Uyumluluk (agreeableness) ve Açıklıktır (openness). Bunlar daha da alt parçalara ayrılabilirler ve bunları 10'a ayıran makaleyi okudunuz. Bu oldukça faydalıdır ama şimdilik bu faktörlerden 5 tane olduğunu varsayalım.

Bir diğer insan fonksiyonu faktörü de çıkarımı ve ölçmesi kolay olan IQdur. IQ muhtemelen açıklık etmenin altındadır çünkü açıklık kabaca fikirlere ilgi olan, muhtemelen fikirlerle ilgili bir yetenek olan zeka gibi görünmektedir. Ama bu IQ testi ile daha iyi ölçülebilir. Ben size ne kadar zeki olduğunuzu sorsam bana çok zeki olduğunuzu söyleyebilirsiniz ve bu size zeka skalasında yüksek bir sayı verebilir ama size IQ testi yapsam bunu daha iyi ölçebilirim. Ama kısaca IQ büyük beş modelinin içine yerleşmiş olsa da onu ayrı bir şey gibi düşünebilirsiniz ve bence bunu yapmak mantıklı.

Beş büyük faktör ilk icat edildiğinde ya da keşfedildiğinde, ham istatistik işiydi. Beş büyük faktörün ardındaki fikir, sözcüksel hipotezdir (lexical hypothesis). Sözcüksel hipoteze göre insan karakteristik özellikleri bizim için çok önemli olduklarından, kendimizi anlamak istediğimiz için, belki de daha önemlisi diğer insanları anlamak istediğimiz için ve bir dile sahip olduğumuz için, insan kişiliğinin yapısının dil tarafından kapsanma olasılığı yüksektir. Bu nedenle eğer dilsel temsilleri doğru düzgün analiz ederseniz, merkezi kişilik özelliklerini ortaya çıkarabilirsiniz. Sözcüksel hipotez temel olarak budur ve bu hipotezi bilmek önemlidir. Hipotez tabii ki bu özetlediğimden daha sofistike zira temel olarak kişilik ile ilgili bilgiyi sıfatlardan - betimsel sıfatlardan -, ifadelerden ve sorulardan

⁷⁰ Beş Büyük faktör kuramı (psikoloji): Ruh biliminde "Büyük Beş" kişilik özelliği, deneysel araştırma ile keşfedilmiş, 5 göze çarpan etmen veya kişilik boyutudur.

ıkarabileceğinizi varsayıyor. Ve bu tekniklerden hangisini kullanırsanız kullanın, aynı temel boyutsal yapıyı elde ediyorsunuz. Ve bunun aslında doğru olduğu ortaya ıktı.

Sözcüksel hipotezin geçerliliği, kişiliğin, dilin yapısı içerisinde doğru olarak temsil edildi iddiasına dayanır. Bu konuda ise şunu söyleyeceğim: bir zayıf büyük beş hipotezi var bir de güçlü büyük beş hipotezi var. Zayıf büyük beş hipotezine göre dili kişiliği betimlemek için kullanana kadar, kişiliğin çıkarılabilecek beş faktörü vardır. Güçlü büyük beş hipotezi ise, hayır kişiliğin beş faktörlü yapısı vardır ve bu dil içinde tam olarak temsil edilir ama dilden yapıyı çekip çıkardığınızda, çekip çıkardığınız şey gerçek kişiliğin bir temsilidir der. Zayıf hipotez oturmuş bir hipotezdir.

Şunu bilmenizde de fayda var: Eğer siz öz betimleme ile ilgili bir anket oluştursanız, burada özbetimleme birçok değişik analiz seviyesinde olabilir. Örneğin değerler gibi ya da sadece sıfatlar yerine tavrılar gibi. Bu kategoriler bir miktar bulanıktırlar. Sizin tavrınız ile mizacınız arasındaki fark nedir? Bu genelde sizin kelimeyi kullandığınız cümleye bağlıdır. Siz kelimeleri çıkarırsınız ve kelimeler tek başlarına kalırlar. Bu durumda da anlama açıklık getirmek çok zordur.

Her neyse, sözcüksel hipotez bence psikolojideki en oturmuş hipotezlerden ve geçerliliği en iyi onaylanmış iddialardan biridir. Bence bilişsel sorulardan IQ'nun elde edilmesini saymazsanız en sağlam onaylanmış iddiadır. Ve dediğim gibi bu bildiğiniz ham istatistiktir. Bunun için farklı sıfat listeleri oluşturdular. Siz şimdi bunu nasıl yaptıklarını sorabilirsiniz ama bu konuda biraz sonra konuşacağız. Ama iyi ve kötü gibi değer biçen kelimeleri dışarıda tutmaya çalıştılar. Bunlar büyük beş içinde yer almazlar. Değer ya da değersizlik belirtmeyen sıfatları listede tuttular. Mesela içine kapanık ve dışa dönük birbirinin zıddı ama içe kapanık ya da dışa dönük olmak daha mı iyi? Bu tam olarak belli değil ve bu nedenle bu boyutu kapsayan tüm kelimeler listede kalabilirler. Zira bu kelimelerde bir değer yargısı yok.

Büyük beş teorisinin yaratıcıları, teorilerini değer yargılarından olabildiğince arındırmaya çalıştılar. Bu ise kendi başına bir hipotez değil mi? Tüm değer bildiren kelimeleri dışladıktan sonra bile insan kişiliğinin doğru bir betimlemesini elde edebileceğinizi iddia ediyorsunuz.

Bir süre önce ilginç bir deney yaptık. Betimleyici sıfat veri kümesine tüm değer bildiren kelimeleri ekledik. İğrenç, korkunç, arıza ve acımasız gibi kötü ve ahlaklı, hoş, neşeli gibi iyi kelimeleri yeniden koyduk. İnsanlardan, bu genişletilmiş listeyi kullanarak sevdikleri ve sevmedikleri kişileri değerlendirmelerini istedik. Ve bir anlamda gerçekten nefret edilen insanların gerçek bir arketipini elde ettik ve sözcüklerin ezici çoğunluğu ise değer yargısı boyutundan geliyordu. Yani bence değerlendirici kelimeleri listeden çıkardığında, insanların gerçekten kullandıkları birçok betimleyici kelimeyi de listeden çıkarmış oluyorsunuz. Zira birinden hoşlanıp hoşlanmadığınız, bir insanın sevilen ya da sevilmeyen biri olması oldukça önemli bir fenomen. Sevdığınız insanlarla takılıp sevmediğiniz insanlardan uzak durmanız oldukça temel bir seçim.

Ama bu listeden değerlendirici kelimelerin atılmasının oldukça geçerli nedenleri var ve bu durumu düzeltmek de zor. Ama bunun dışında, standart beş etmen modelinin bir sürü faydası var. Yine de bu modelin güçlü ve zayıf yanlarını, sınırlarını bilmeniz lazım.

Kuramsal olarak beş faktör modelini elde etmek için yaptığınız şey, bir betimleyici sıfat kümesinden rastgele örnekler alarak önyargısız bir liste oluşturmaktır. Tüm betimleyici sıfatları kullanamazsınız zira birine tüm bu sıfatlardan oluşan bir anket verip kişiliklerini tanımlamalarını isterseniz, o kişi o anketi bir günde zor bitirir. Bu nedenle rastgele seçilmiş sıfatlardan örnek küme oluştursunuz. Mesela sadece en çok kullanılan sıfatları listeye eklersiniz. İnternette kelime kullanım sıklığı tabloları bulabilirsiniz. 500 kadar kelime, kullandığınız sözcüklerin %80ini oluşturuyor. Ortalama bir kişi 3500 kadar kelime kullanıyor ama İngilizce hepçil bir dil ve ne bulursa içine kattığı için İngilizcede 750 bin kelime var. Ama bu kelimelerin büyük çoğunluğunu neredeyse hiç kullanmıyoruz.

Bu listeyi oluştururken en çok kullanılan mesela 1000 sıfatı listede tutabilirsiniz ve bu muhtemelen gündelik hayatta kullanılan sıfatların %95'ini kapsayacaktır. Sonra da bu 1000 tanesinin içinden 100 tane rastgele sıfat alıp anketi oluşturabilirsiniz. Sonra bu anketi birçok insana verirsiniz, faktör analizi yaparsınız ve 5 tane görece istikrarlı ve açık faktör elde edersiniz.

İlk önce çıkan ve bir anlamda dominant olan faktör dışa dönüklük - içe dönüklük faktörüdür. Bunu ölçmek belki de dilde en iyi şekilde temsil edilen faktör olduğu için çok

kolaydır. Dışa dönüklük pozitif bir duygu boyutudur ve şevk ile girişkenlik ile ilişkilidir. Girişken insanlar konuşmalara dil ile egemen olurlar. Şevkli insanlar, herşeyi yapmaya hazırdır. Bu insanlar sürekli gülümseyen, şakalar yapan ve partilere katılan insanlardır. Dışa dönük insanlar genellikle başka insanlarla vakit geçirmekten hoşlanırlar. Mutlulardır, sosyallerdir, gürültücülerdir ve içe kapanık insanlara göre daha fazla göz kırparlar. Bunun sebebi nedir bilmiyorum ama görünen o ki daha çok göz kırpyorlar. Eğer birinin çok göz kırptığını fark ederseniz bu insanın dışa dönük biri olduğunu varsayabilirsiniz. Dışa dönük insanlar eğer sorumluluk sahibi değillerse ... Biliyorsunuz dürtüsel insanlar diye bir fikir var. Bu oldukça kötü tanımlanmış bir terim ve eğer dürtüsel davranmaktan bahseden bir psikolog duyarsanız ilk bilmeniz gereken şey bu psikoloğun ne konuştuğunu bilmediğidir. Zira muhtemelen dürtüsel olmak diye bir şey yok.

Pozitif duygusal boyut dışa dönüklüktür ve bir de negatif duygusal boyut vardır. Bu ise duygusal dengesizliktir (nevrotizm). Duygusal dengesizlik ise geri çekilme ve volatilité (gelgeçlik) gibi şeylere ayrılır. Volatil insanlar alıngandırlar. Negatif bir şey olduğunda buna aşırı tepki verirler. Bu insanlara sataşırsanız hemen kızabilirler ya da siz onları provoke ederek kavga ederseniz onlar bunu daha da büyük bir kavgaya çevirirler. Eğer ikiniz de volatilseniz ve konuşmanız birazcık kötü giderse, birbirinize çok kötü tepki verebilirsiniz.

Şimdi, dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik hakkında konuşacağım. Bunun nedeni, bu iki özellik ile beyin fonksiyonları arasındaki ilişkinin diğer özelliklere göre çok daha açık olması. Büyük Beşin istatistik prosedürleri ile ortaya çıktığını hatırlayın. Bu faktörlerin beyin fonksiyonları ile açık bir ilişkisinin olacağını varsaymak için hiçbir neden yok zira bunlar beyin fonksiyonları ile ilgili araştırmalarla ortaya çıkarılmış şeyler değiller. En azından direkt çıkarılmış şeyler değiller. Bu faktörler diğer insanların ve sizin davranışlarınızın dilsel temsillerinden çıkarıldılar. Ama buna rağmen nöropsikolojik teori ve pozitif - negatif duygu özellikleri (dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik) arasında oldukça büyük bir ahenk var.

Bugün size pozitif ve negatif duyguların nörolojik olarak nasıl temsil edildiklerini anlatacağım. Ama bunu daha geniş bir beyin fonksiyonu çerçevesine koyacağım ve bunun nedeni her şeyden önce ... şey ... neden olmasın?

İkinci nedeni ise bugün beyin hakkında söyleyeceğim şeylerin birçoğunun, geriye dönük olarak daha önce konuştuğumuz bazı klinik teorilere ışık tutacak olması. Bu iyi bir şey zira biliyorsunuz bir şeyin gerçek olduğunu anlamamızın yollarından biri de değişik ölçüm teknikleri kullanılsa da kendisini aynı şekilde ortaya sermesidir.

Bir yanda 1960'larda başlayan ve 1980'lerde yeniden ilgi görerek büyük bir dönüş yapan istatistik çıkarımlar var. Buna paralel olarak da beyin gelişimi teorileri var. Ve bu iki farklı alanda çalışan bilim adamları birbirleri ile iletişim halinde değiller. Çalışmaları da yöntemsel olarak birbirlerinden çok farklılar ve farklı teknikler kullanıyorlar. Şimdi bu iki grup aynı şeyleri buluyorlarsa bunun gerçek bir şey olduğunu düşünürsünüz. Yani gören ama duymayan adam da aynı şeyi buluyor, duyan ama görmeyen adam da. Ayrıca bunlar üzerinde 30 seneden uzun bir süredir birçok detaylı çalışma da yapıldı.

Bu ders boyunca okumanız gereken makaleler oldukça zor makaleler. Sanırım şu an Grey'i okuyorsunuz yani "Limbik Sistemin⁷¹ ve Bazal Ganglion'un⁷² Bir Modeli: Kaygı ve Şizofreniye Uygulanması"⁷³ araştırmasını okuyorsunuz. Sanırım hedefler ve davranışlarla ilgili Carver & Scheier makalesini de okuyorsunuz. Swanson'un⁷⁴ makalesini opsiyonel olarak koydum. Makale beyin yarım küresi regülasyonu ve motive edilmiş davranış ile ilgili. Bu çok zor bir makale. Grey'in makalesi de öyle. Grey'in makalesi anlamak oldukça zor olan kalın bir kitaptan süzölmüş bir araştırma. Kitap, 1982 ve 1999'da olmak üzere iki kere yazılmış. Bu kitap harika bir kitap ve kitabın psikoloji üzerinde olağanüstü etkisi oldu. Grey acı verecek kadar zeki insanlardan birisi. Referans listesinde 2000 kadar makale var. Grey'i diğer bilim adamlarından öne çıkaran şey ise bu makaleleri gerçekten okumuş ve dahası gerçekten anlamış olması!

⁷¹ Talamusun her iki yanında, serebrum'un sağ altında bulunan beyin yapılarının tümü. davranışsal, motivasyon, uzun süreli bellek ve koku alma duyusu gibi çeşitli fonksiyonlar içerir. Duygusal yetiler en çok burada işleme tabi olur. Uzun süreli bellek oluşumu, en çok bu bölgede gerçekleşir.

⁷² Bazal ganglion, beynin orta kısmında bulunan prefrontal korteks ve alt motor ve duyu bölgeleri arasındaki iletişim ve yönetimi sağlayan yapıların genel adıdır. Karmaşık motor hareketlerin uygulanması ve yönetilmesi bu yapılar aracılığıyla yürütülür.

⁷³ Jeffrey A. Gray A model of the limbic system and basal ganglia, applications to anxiety and schizophrenia <https://www.jordanbpeterson.com/docs/230/2014/17Gray.pdf>

⁷⁴ Larry Swanson, Nöronların motivasyonun ve duygusal davranışların değişik yönlerini nasıl yönettiği hakkında oldukça karmaşık deneyleri ile bilinen Amerikalı sinirbilimci

Grey'in kaygı üzerine yazdığı kitabı onun hayvan davranışları üzerinde yaptığı sayısız deneye dayanıyor. Eğer beynin nasıl çalıştığına dair sağlam bilgiler edinmek istiyorsanız, dikkat vermeniz gereken insanlar, hayvan davranışları ve hayvan beyni üzerinde çalışan bilim adamlarıdır. Bu insanlar ne yaptıklarını biliyorlar. Yöntembilimleri oldukça dikkatli ve oldukça güvenilir. İnsan nöropsikolojisi üzerinde çalışanlar ve PET ya da MRI taraması kullanan araştırmacılar, hayvan davranışları ve beyni üzerinde çalışan araştırmacılardan fersah fersah gerideler. Zira hayvanlar üzerinde çalışan araştırmacılar, çok daha yüksek çözünürlükte araştırmalar ve çok katı deneyler yapabilirler. Ve bu insanlar aynı zamanda yöntembilimsel olarak daha dikkatli ve daha çok bilimsel zihin yapısına sahipler.

Grey'in kitabı harika. Bu lanet kitabı okumak benim 4 ayımı aldı. Bununla çok yoğun uğraşmam gerekti zira Grey 30 yıllık araştırmalarını kitaba dökmüş ve bu 30 yıl boyunca da çok çalışmış. Hem birçok deney yapmış hem de çok okumuş. Sonunda kısmen Rus nöropsikolojisine, kısmen sibernetik teoriye, kısmen hayvan davranışlarına, kısmen psikoparmakolojiye (ilaçların davranışları ve bilinci nasıl etkilediğini araştıran bilim) ve kısmen de daha yukarı seviye kavramsal perspektife dayanan bir beyin modeli ortaya çıkarmış. Grey bunları üst üste koymuş ve her seviyedeki analizinde ortaya çıkan resmin aynı olmasını sağlamış. Bu harika bir çalışma. Sosyal psikologlar, Grey kitabını 1982 yılında yayınlamış olmasına rağmen onu ancak 2005 yılından itibaren ciddiye almaya başladılar. Yani Grey'in kitabının daha geniş psikoloji komünitesine girmeye başlaması 23 sene sürmüştü.

Swanson ise gelişimsel nöroanatomist ve eğer psikoloji ile gerçekten ilgileniyorsanız bu makaleleri okumanızı şiddetle tavsiye ederim. Anlaması zordur ama bir kere anladınız sizi sağlam temellere koyacak bir bilgi altyapısına sahip olursunuz. Swanson'un bilimsel makalelerini seviyorum, adam bi dahi.

Beynin ve Davranış Hiyerarşisi

Nöropsikolog deyince akla gelen şey beyin korteksine yönelmiş bilim adamları oluyor. Bu yönelime eşlik eden antropomorfik bir gurur da var yani “bizi hayvanlardan ayıran şey bu” gibi bir gurur. Biliyorsunuz baş parmağımız var, iki ayağımızın üzerinde duruyoruz ama

nörolojik açıdan bakarsanız en büyük fark bizim olağanüstü genişlemiş beyin korteksine sahip olmamız, özellikle de prefrontal kortekse. Bu durumda da insanlar şöyle düşünüyorlar: “Bu bizi diğer hayvanlardan ayıran şeylerden biri ve göreceli olarak da evrimsel olarak yeni bir gelişme. İnsan beyni son 2 milyon yıl içinde çok hızlı bir evrim geçirdi ve şu an beyinlerin şahı gibi bir durumda. Tüm karmaşık şeyler kortekste gerçekleşiyor”.

Ama bu doğru değil. Mesela nefes almak çok karmaşık bir şey. Bu nedenle de kontrolü sizin isteminizde değil. Kalbinizin atmaya devam etmesini sağlamak da çok karmaşık bir fonksiyon ve buna da siz karar vermiyorsunuz. Beyniniz bunları milyonlarca yıl önce otomatik hale getirmiş. Bu kadar hayati bir şeyin sizin kontrolünüze bırakılması mümkün değil zaten.

Daha yeni beyin bölgelerinin daha karmaşık şeyler yaptığını varsaymak bence bazı açılardan gerici bir düşünce. Evrimsel olarak daha eski beyin alanlarınız yüz milyon yıl daha yaşlılar. Bu alanlar çok “akıllılar” ve bu nedenle de bunca zaman hayatta kaldılar ve bu nedenle de bu kadar çok türe yayılmış vaziyetler. Beyniniz bir şekilde istakoz beynine benziyor ama çok daha fazla oranda fare beynine benziyor ve daha fazla oranda da sıçan beynine benziyor. Sıçanların iyi birer insan modeli olamayacağını düşünebilirsiniz zira sonuçta onlar sıçanlar. Ama bir sıçan beyni, sizin kafanızdaki beyin modeline göre çok daha iyi bir beyin modelidir. İnsanlar beyin deyince oldukça salak bir beyin modeli düşünüyorlar.

Tamam sıçanlar bazı açılardan insan ile karşılaştırılmazlar. Mesela sıçanlar konuşmuyorlar ama yine de birçok analiz seviyesinde insanların, teknik olarak sıçanlardan bir farkı yok. Farmakoloji (ecza bilimi) mesela buna örnek. Nörotransmitterler, temel anatomik yapılar aynı. Fare ve sıçan beyni arasında çok büyük örtüşmeler var. Beyinler arasındaki farklara odaklanmadan önce benzerlikleri araştırabilirsiniz ve böylece bir anlamda temel yapıyı elde edebilirsiniz.

Swanson bir nöropsikolog değil hatta bir psikolog da değil. Kendisi bir gelişimsel nöroanatomist. Biliyorsunuz beyin gerçekten karmaşık bir yapı ve bu nedenle beyni kesip biçmenin bir sürü yolu var. Bir şehri analiz etmek için onu kaç değişik şekilde bölümlere

ayırabilirsiniz gibi. Bir şehre bakmak için onu sayısız şekilde parçalara ayırabilirsiniz. Bu beyin için de aynı çünkü beyin sonsuz derecede alt parçalara ayrılacak ve parçalaya parçalaya moleküler yapılar seviyesine inilebilecek bir organ. Yüksek seviyelerde bile birçok parçaya ayırmak mümkün.

Gelişimsel nöroanatomistler, beynin anne rahminde zaman içinde gelişimini incelerler. Bu aşamada beyin gelişmekte ve çiçek gibi açmakta olduğundan, ilk ortaya çıkan hangi beyin parçalarının sonra hangi beyin parçalarına dönüştüğünü takip edebilirsiniz. Bu evrim ağacı gibidir. Eğer şu üç parça şu parça olmak üzere geliştirse, bunlar arasında ortak noktalar olduğunu varsayabilirsiniz. Bu araştırmalar sonucunda beyni nasıl parçalara ayırabileceğinizi de bulabilirsiniz. Swanson'un yaptığı şeylerden biri de bu.

Ama Swanson'un yaptığı ve gerçekten hoşuma giden bir başka şey de var. Beyne insan nöropsikologlarının yaptığı şekilde tepeden tabana bakmıyor. Tepeden tabana bakarak nöropsikologlar mesela daha karmaşık olduğunu düşündüğümüz dil ya da daha yüksek seviye bilişsel fonksiyonlara bakıyorlar. Ama düşünürseniz bunlar o kadar da karmaşık değiller. Bilgisayarlar bile insanlardan karşılaştırma bile yapamayacak seviyede daha iyi matematik yapıyorlar. Bizim soyut bilişsel şeyler olduğunu düşündüğümüz birçok şeyi bilgisayarların yapmaya başlaması çok zaman almayacak. Mesela kısa süre önce bilgisayarlar GO turnuvası kazandılar. Ya da şu an normal bilgisayarlar bile satrançta, şu sınıftaki herkesten daha iyiler. Ve süper bilgisayarlar ise yaşayan herkesten daha iyi satranç oynayabiliyorlar.

Bilgisayarlar hızla güçleniyorlar ama dikkat ederseniz restoranlarda masalara bakmak gibi biraz araştırınca çok zor olduğu anlaşılan işleri yapmıyorlar. Düşünün bir. Bu işler oldukça zorlar. Sürekli olarak değişik şekil ve büyüklüklerde şeyler taşımanız gerekiyor. İnsanlarla kabul edilebilir bir sosyal etkileşime geçmeniz gerekiyor. Onların önüne çıkıp onları engellememeniz, masaya ne zaman gideceğinizi zamanlamanız, olağanüstü bir verimlilikte hareket etmeniz ve bunu da özellikle mekan çok kalabalıkken yapmanız lazım.

Yani garsonluk işini yapmak için olağanüstü verimli olmalısınız. Biz bu işi düşük seviye bir iş olarak görüyoruz ama otomatik hale getirmek mümkün değil. Bilgisayarların

otomatik hale getirecekleri ilk işler düşük seviye işler olacaklar ama bu işlerin bizim düşük seviye işçilik saydığımız işler olacağının garantisi yok.

Swanson sinir sistemi ile Piaget'in çocuklar ile yaptığı şeyi yaptı ki bu makaleyi bulduğum zaman çok mutlu olmuştum. Swanson sinir sisteminin aşağıdan yukarıya doğru kendisini nasıl inşa ettiğini gösterdi ve Piaget üzerinde yükseliyor ki bu çok güzel bir şey. Swanson aynı zamanda birçok Freudçu varsayımı çok güzel bir şekilde açıklıyor.

Freud id kavramını ortaya attı. Id bir anlamda arkaik beyin gibi bir şey ve sizin tüm dürtülerinizin yaşadığı yer. Beyinde id var mı? Bunun cevabı, belirsiz bir şekilde de olsa var. Beyin, alt bileşenlerinin yaşı açısından değişiklikler gösteren bir yapı. Beynin derinlerine, omuriliğe doğru indikçe, beyin bölgeleri filogenetik⁷⁵ şekilde daha eski hale gelirler ve korteksin altındaki filogenetik olarak daha yaşlı bölgeler, kendi küçük devrelerine sahipler. Bunlar arasında benzerlikler vardır ve bu alanlar daha ilkel alt kişilikleri yönetirler.

Bu konuda daha önce konuşmuştuk. Bunları alt kişilik olarak düşünmek, dürtü, hedef ya da benzeri şeyler olarak düşünmekten daha iyidir. Zira bunlar sadece birbirleri ile bağlantılı davranışlar değiller. Bunlar aynı zamanda dünyaya bakış ya da dünya hakkında düşünce şekilleri. Mesela kızdığınızda, yumruklarınızı kullanmaya yönlendiriliyor gibi değilsiniz. Beyin böyle çalışmıyor. Sizin kızgın alt kişiliğinizi ortaya çıkıyor ve birçok şey yapıyor. Bu alt kişiliğin kendi uyarılma halleri var. Hem pozitif hem de negatif duygularla karakterize ediliyor ki bu kızgınlık ile ilgili oldukça özel bir şey. Kızgınlık hem savunma hem de saldırganlık yani ileri doğru hareket ile ilgili.

Kızgınlık aynı zamanda bir bakış açısı hem de önyargılı bir bakış açısı. Birine kızdığınızda tek görebildiğiniz şey o kişinin ne kadar rahatsız edici olduğu ve kabaca o kişinin yenilmesinin ne kadar önemli olduğu. Kızgınlık kendi başına bir kişilik. Tek boyutlu bir kişilik zira tek sahip olduğu şey kızgınlık ve bu her problemi çözmek için yeterli değil. Ama kızgınlığı bir dürtü olarak düşünemezsiniz zira deterministik değil. Kızginken yapmanız

⁷⁵ Türün evrimi ile ilgili

gereken birçok tercih var. Bunlar kızgın olduğunuz gerçeği ile sınırlılar ama bunu bir kişilik olarak düşünmek en iyisi.

Piaget'in çocuklar ve bebekler hakkında ne dediğini biliyorsunuz. Bebekler doğuştan gelen az sayıda temel refleks ile başlıyorlar. Bu reflekslere ağızları ve dillerini keşif araçları olarak kullanmak da dahil. Doğar doğmaz sahip oldukları refleksler var ve bunları modifiye de edebilirler. Piaget açısından çarkları çevirmeye başlamak için bunlar yeterli. Çocuk zaman içinde bilgisayar sistemini yüklüyormuş (boot up) gibi. İşletim sistemine dahil olmayan bazı çok yalın programlar harekete geçiyorlar ve bunlar yeterince yüklendi mi işletim sistemi de yüklenmeye başlayabilirmiş gibi. Bunlar daha karmaşık bir şekle doğru açılıyorlar ve insan da zaman içinde bu şekilde açılan bir varlık. Basit hareketlerden ibaret reflekslerle başlıyorlar ve bu hareketleri nasıl modifiye edeceklerini öğreniyorlar. Sonra bu hareketleri nasıl ardışık şekilde yapabileceklerini öğreniyorlar ve sonra da bu zincirleme hareketleri birer şekillendirilmiş araç olarak, bu biyolojik olarak karar verilen alt kişilikleri dünyada bir başarı şansları olacak şekilde nasıl kullanabileceklerini öğreniyorlar.

Şimdi bunu sinir sistemine yansıtın. Ellerinizi tutmanız gibi otomatik olmayan temel hareketleri yaparken kullandığınız tüm o alt rutinler yaparken otomatikler ve omuriliğiniz tarafından kontrol edilen küçük makineler gibiler.

Mesela yürürken bir şekilde yürüme hakkında düşünerek yürümüyorsunuz. Yaptığınız şey kendinizi bir hedefe yönlendirmek ve sonra da yürümeyi bilen sisteminizi kendi haline bırakmaktır. Bunu siz yönetseniz ve bilinçli bir şekilde düzeltip yönlendirebilseniz de yürüme işini otomatik olarak yapıyorsunuz. Mesela okula ya da başka bir yere gitmek için araba kullanıyorsanız ve bu yere 50 kere gittiyseniz, yolu ve nasıl gittiğinizi düşünmüyorsunuz bile. Otomatik davranışları ard arda çalıştırıyorsunuz. Bu iyi birşey zira uzman davranışları otomatik olarak yapamasaydınız, araç kullanamazdınız. En bilinçli şekilde araç kullandığınız zaman, araç kullanmayı ilk defa öğrendiğiniz zamandır. Sürekli nasıl kullandığına dikkat eden bir sürücü istemezsiniz. Bilinci beklenmeyen şeyleri tarayan ama araba sürmeyi otomatik yapan uzman bir sürücü istersiniz. Yaptığınız bir çok şeyi bu şekilde yapıyorsunuz. Eğer yaptığınız şeylere sürekli dikkat etmeniz gerekseydi, o şeyleri iyi bir şekilde yapma şansınız çok az olurdu.

Bazen ders anlatırken bir şey tam kontrolümde değilse birdenbire kendime dikkat eder hale geliyorum. Ders verirken bunun olması çok kötü zira bu sizin tökezlemenize neden olacaktır. Eğer yaptığınız şey iyi gidiyorsa, yaptığınız küçük rutinler, otomatik olarak ard arda gerçekleşiyorlar. Tek yapmam gereken şey, dersi doğru tarafa yönlendirmek. Bunu yapınca şeyler mantıken o yön ile alakalı şekilde ard arda geliyorlar.

Swanson benim beynin alt kısımlarının fonksiyonlarını çok iyi anlamamı ve bunları Piaget'e uyarlamamı sağladı. Swanson'un anlamama yardımcı olduğu şeylerden birisi de, beynin alt bölümlerinin ne kadar sofistike olduğuydu. Davranışçılar birçok davranışın refleksif olduğuna inanırlardı ve bir dereceye kadar hala da buna inanıyorlar. 50'lerdeki radikal davranışçılar, hayvanların karmaşık davranışlarının bile ard arda eklenmiş otomatik refleksler olduğunu iddia ediyorlardı. Yani bu davranışlar, deterministik refleks zincirleridir diyorlardı.

Refleksleriniz var mesela bir sobaya dokunursanız elinizi hızlı bir şekilde geri çekersiniz. Bu hareket tamamen omurilik tarafından yönetilir ve beyniniz işin içine girmez. Beyniniz, acı sizi vurduğunda devreye girer ve belki bu nedenle bir dahaki sefere sobaya dokunmamayı öğrenirsin. Ama beyniniz elinizi sobadan çekmeniz için çok yavaştır.

Bir anlamda vücudunuzda bu çok seviyeli nörolojik organizasyon var ve bunların bazıları oldukça sabit. Bu sabit seviyeler otomatik ve deterministik sistemler ve bunlar gerçekten pratik ettiğiniz ve bir rutin olarak çalıştırabileceğiniz şeyler. Bunların üzerinde de yine ard arda eklediğiniz ama daha değişik bir şekilde daha az otomatik olan şeyler var. Bu şekilde yukarı doğru gittikçe, bunlar daha karmaşık ve daha az otomatik hale geliyorlar. En tepede, kabaca bilincinizin olduğu diyebileceğimiz yerde, yaptığınız şeyi programlamanız gerekiyor. Bunları yaparken dikkat vermeniz gerekiyor zira bunları yapmak için inşa edilmiş sistemler yok. Bir şeyi öğrenmeye çalışırken çok fazla enerji harcadığınızı ve o şeye gerçekten dikkatinizi vermeniz gerektiğini biliyorsunuz. Ama öğrenmeye çalıştığınız bu şeyi kapmaya başladınız mı, o şey hakkında düşünmenize gerek kalmıyor. Tanrıya şükürler olsun ki durum bu. Zira o kadar da fazla şey düşünemiyorsunuz çünkü işlemci kapasiteniz sınırlı ve programlamak da oldukça zor.

Motor sisteminiz sizin eyleme geçmenizi sağlıyor. Her seviyede, farkında bile olmadığınız birçok çeşit eylem yapıyorsunuz. Mesela görmenin algısal olduğunu düşünebilirsiniz ama algısal aktivite ile motor aktivite arasında çok sıkı bir ilişki var. Mesela bir manzaraya baktığınızda, siz farkında olmasanız bile gözleriniz sürekli etrafı tarayacak şekilde hareket ediyor. Eğer gözlerinizi sabit tutuyor olsaydınız ki bunu yapmayı öğrenebilirsiniz, görmeniz solacak ve bir süre sonra hiçbir şey göremeyecektiniz. Bunun sebebi de ışığa duyarlı retina hücrelerinin yorulması ve sinyal iletimini durdurmasıdır. Gözlerinizi hareket ettirerek, gözün değişik bölgelerinin manzarayı işlemesini ve böylece herhangi bir yerinin yorulmamasını sağlıyorsunuz. Aynı zamanda da çevreye bakmış oluyorsunuz ve bir şey hareket ederse bunun farkına varabiliyorsunuz. Yani gözlerinizi, ışığa kodlanmış bilgiyi kolaçan eden dokungaçlar gibi kullanıyorsunuz. Sesleri duymanız da bir miktar motor aktivite içeriyor. Mesela farkında olmadan başınızı çeviriyorsunuz ve kulağınızın içinde de küçük motor aktiviteler meydana geliyor. Ama motor aktiviteleriniz kabaca eylemleriniz demek.

Swanson, sinir sisteminde, omurilikten yukarı doğru giden üç katman olduğunu gösterdi. Bunlardan ilki, somatomotor sinir havuzlarıdır. İkincisi locomotor örüntü üreticileridir ve üçüncüsü ise lokomotor örüntü tetikleyicileri ve dördüncüsü ise lokomotor örüntü kontrolörleri. Bu bir hiyerarşidir. Piaget gibi düşünürsek, somatomotor sinir havuzları, otomatik olarak yapılan basit hareketler gibidir. Locomotor örgü üreticileri, bu basit hareketleri alıp, görece daha karmaşık aksiyon melodileri, kinetik melodiler, olarak birleştirir. Motor örüntü tetikleyiciler, bu kinetik melodilerin ne zaman harekete geçirileceklerine karar verirler. Bunlar bilinçsiz de olabilir.

Bu beyin organizasyonu seviyesinde bile, motor hareketler az çok otomatiktir. Bu seviyede, uyarı - tepki şeklinde bile düşünebilirsiniz. Buradan bir seviye yukarıda ise, bu otomatik şeyleri istemli kullanma yeteneği gelir. Bunu size bir örnek ile gösterebilirim. Bu göstereceğim şeye balistik hareket deniliyor.

Şimdi elimi çok hızlı bir şekilde şu köşeye doğru indireceğim. Bu, çok hızlı bir hareket. Burada harika olan şey, bir kere elim hareket etmeye başladı mı, hareketin bilgisi beyne gitmeden hareket bitmiş oluyor. Bu hareketi bir kez tetikledim mi, onu kontrol edemiyorum. Temelde yaptığım, fizyopsikolojik varlığımda oluşturduğum motor kontrol

sistemini serbest bırakmak. Ben serbest bıraktıktan sonra hareket otomatik ve her hareketinizde sürekli yapıyorsunuz. Bu çok şık bir hareket.

Bir süre önce bir lisans öğrencimle bir bilimsel makale yazmıştım. Özgür irade üzerine bir bilimsel makale yazmaya davet edilmişim ve bu nedenle özgür irade hakkında düşünüyorduk. Özgür iradenin bu hiyerarşilerle ilişkisini düşünmek çok ilginç zira olay şöyle: gelecekte bir zamanda özgür iradeniz var. Ama gelecek şimdiki zamana yaklaştığında özgür iradeniz yok. Şimdiki zamana yeterince yaklaştığında, otomatik bir şeyi başlatmış olmanız lazım.

Bir örnek vereyim. Çok iyi piyano çalan insanlar, o an çaldıkları yerden daha ileriye bakarlar. Bunun nasıl yapılacağını bildikleri için, bunu düşünmelerine gerek yoktur. Yapmaları gereken şey ileriye bakmak ve bu sayede bunu yapmasını bilen taraflarını ilerdeki bölümü çalmaya hazırlamaktır. Hepiniz bu şekilde çalışan uzmanlarsınız. Tüm araç kullanan insanlar bu şekilde uzmanlar. Araba sürerken nereye bakıyorsunuz? Eğer siz iyi bir şoförseniz, otoyolda en az yarım ya da bir saniye sonrasına bakarsınız.

Neden?

Zira 15 metre ilerisi zaten oldu. Sizin için zaman içinde bir şey yapamayacağınız kadar yakın. Bu nedenle siz yola bakıyorsunuz ve yol ile ilgili yapmak istediğiniz şeylere en uygun eylem dizilerini serbest bırakıyorsunuz. Ve siz bu motor davranışları yapmaya yaklaştığınızda, davranışlar o kadar otomatik olur. Yani eylem gerçekleşirken, tam o anda özgür irade yoktur. Ama siz bir anlamda o eylemin nasıl olacağını önceden kurarsınız. Eylem anında özgür irade yoktur ama o eylemi o noktada yapmaya karar verirken özgür irade vardır.

Şimdi bunu konuştuktan sonra sinirsel lokalizasyon konusuna gireceğiz.

Tüm bu davranış örüntülerini toplayıp, onları rutinler olacak şekilde otomatikleştiriyorsunuz. Örneğin bir bebek yeni doğduğunda, yanaklarına dokunursanız, parmağınızı emmek üzere uzanacaktır. Buna aranma refleksi denir ve bebek ağzını ve dilini hareket ettirecektir. Bebek burada meme aramaktadır ve eğer parmağınızı

çekmezseniz parmağınıza yapışıp emmeye çalışacaktır. Bu yetenek bebek doğduğunda vardır yani sinirsel olarak inşa edilmiş bir reflekstir.

Ama bebek gerçekten meme emmek için annesiyle etkileşime girdiğinde, bu refleks anne ile ilişkisi bağlamında ciddi bir modifikasyon geçirmelidir çünkü saf refleks meme emme işinin çalışması için yeterli değildir. Annenin emzirmeyi öğrenmesi zaman alır ama bunun nedeni bebeğin de emmeyi öğrenmesi zaman alır. Yani anne ve bebek, bu işi yapmalarını sağlayacak dansı öğrenirler. Bu konuda depresyonda olan ve olmayan annelerle ilgili araştırmalar var. Eğer depresyonda olmayan bir anneyi meme emzirirken videoya kaydederseniz ve hızlı çekim izlerseniz, bir annenin bir bebeğin eyleme geçtiğini ve sanki dans eder gibi bir akış içinde olduklarını görürsünüz. Ama aynı şeyi depresyondaki anneler ve bebeklerinde göremezsiniz. Kesintili, sarsıntılı ve uyumsuz hareketler görürsünüz. Bunu biraz düşünürseniz, anne ile çocuk arasındaki diyalektik etkileşimlerin, sosyal bağlam içinde çocuğun karmaşık yeteneklerini nasıl inşa ettiğini görebilirsiniz.

Daha önce size çocukların gerçekten sosyalleşmeye, 2 - 4 yaş arasında diğer çocuklarla oynayarak başladıklarını söylemiştim. Ama bu tam olarak doğru değil zira en alt ve otomatik ve ilkel refleks davranışları seviyesinde bile, örneğin meme emme olayındaki gibi, davranışlar sosyal prensiplerin sınırları içinde gelişir. Yani refleks seviyesinden itibaren toplum her zaman orada. Ama çocuklar 2 - 4 yaş arasındayken gerçek oyunu, diğer çocuklarla daha karmaşık ve zor oyunlar oynamayı öğrenmek zorundadırlar. Bu da sözel seviyede iletişim ve pazarlık gerektirir.

Bunları birbirine bağlamanın nedenini sorabilirsiniz. Meme emmeyi düşünürseniz sebebi bariz. Bebek neden meme emmeyi öğrenmek zorunda? Eğer öğrenmezse hayatta kalamayacağı için. Her ne kadar meme emmenin yerine konulabilecek şeyler olsa da bunlar meme emmek kadar besleyici değiller. Ama bebek meme emmeyi öğrenirken sadece beslenmeyi öğrenmiyor. Ten temasını, yatıştırılmayı ve göz temasını öğreniyor. Bebek sesler çıkarıyor ve anne bunu taklit ediyor ve emzirme esnasında birçok şey oluyor. Ve bebek sadece su ve gıda ihtiyacını karşılamakla kalmıyor, aynı zamanda oyun ihtiyacını da karşılıyor zira çocukların oyun için beyin devreleri var. Yani oyunun id'in bir parçası olduğunu ve temel bir biyolojik ihtiyaç olduğunu söyleyebilirsiniz.

Çocukların diğ er bir ihtiya ı da ten temasıdır ve bu olmadan yaşayamazlar. Bunu farelerde bile görebilirsiniz. Eğer bir fare yavrusunu annesinden alıp onu sadece besler ama başka bir şey yapmazsanız, o yavru ölür gider. Aşırı doz haline girer, sindirim sistemi iflas eder ve ölür. Ama fare yavrusuna mesela bir silgi ile masaj yaparsanız ve onu hayatta tutabilirsiniz.

Bunu ilk bulan ya da üzerinde  alışan Jaak Panksepp⁷⁶ idi ve sonra bu  alışma Florida'da bir hastanede Tiffany Fields tarafından genişletildi. Bunlar gerçekten harika  alışmalar. Tiffany Fields, Panksepp'in dokunma ile uyarılma ihtiya ı ile ilgili çalışmasını gördü ve bunu erken doğan bebekler üzerinde denedi. Erken doğan bebeklerin yaşadığı bazı sorunlar var. Öncelikle bebekler hamileliğin son döneminde yağ depolamaya başlıyorlar ve bebek erken doğarsa çok ince doğuyor. Diğ er bir sorun da erken doğumdan sonra kilo kaybetmeleri ki tam tersi hızla kilo almaları lazım. Yeni doğmuş bir bebek, bir iki hafta içinde giyeceklerine sığmamaya başlayacaktır ama erken doğan bebekler kilo kaybederler. Bu bebekleri yaşatmak zordur. Bu nedenle bu bebekleri kuv ze koyarlar ve onları beslerler. Tiffany Fields, hemşirelerin bu bebeklere eldiven giyerek günde 10 kere, üçer dakika masaj yapmasını sağladı. Bu bebekler, anne rahmindeki bebekler ile aynı hızda kilo aldılar.

Tamam, şimdi siz bu iyi pratik edilmiş ve otomatik davranışlar hiyerarşisini alır ve sosyal kontrolün koşullaması içine getirirsiniz. Bunu neden yaparsınız? Diyelim ki biyolojik gereksinimler yüzünden. Yemek yemek ve su içmek zorundasınız. Meme emme ile alakalı hiyerarşiyi ortaya koyma nedeniniz bu eylemi direkt yapmak ama aynı zamanda bir ilişki kurarak bunu daha sonra da tekrar tekrar yapabilmektir. Yani açlık bu diğ er biyolojik sınırlamalar sistemlerine entegredir ve bunlar sürekliliği olan problemlere birer    m ortaya koyacaklardır. Yani sizin biyolojik doğanız ile alakalı problemlere cevap veren biyolojik sistemleriniz var. Ve bunlar da Freud'un id diye tarif ettiği şeylerdir.

Yani bir çeşit alt kişilik olarak gelişen bu motor davranışlar hiyerarşilerini, motivasyonel durumlar içinde yerleşik olarak düşünün. Yani kızginken kullandığınız bir motor davranış hiyerarşisi var ve stresliyken kullandığınız bir motor davranış hiyerarşisi var, vs. Çocuklar

⁷⁶ Duyguların n rolojisini araştıran Estonyalı nöron bilimci.

bunda ustalaşırlar. Ağlamak refleks olsa da 2 yaşına geldiklerinde ağlamanın ustası olurlar. Mesela aslında öfkeliyken üzgünmüş gibi algılanacak şekilde ağlarlar. Ama dikkatli dinlerseniz farkı anlarsınız zira kızgın bebek ağlaması, üzgün bebek ağlamasından farklıdır. Ama dikkat etmezseniz, bebek sizin onu üzgün sanmanızı sağlayabilir.

Diyelim ki 6 aylık bir bebeğiniz var ve bebek beşikte ağlıyor. Ne yapmam gerekiyor diye düşünürsünüz. Gider bebeği kucaklarsınız, kucağınızda sallarsınız ve bunu çok sık yaparsınız. Zira bebek henüz çok küçük, anne rahminde olması gerekecek kadar küçük. Ama 9 aylık olduktan sonra bebek akıllanmaya başlar. 9 aylıkken tanıdıkları ve tanımadıkları insanları ayırt edebilmeye başlarlar. Bu yaşta bebek huysuzlandığında içeri annesi olmayan biri girdiğinde bebek ağlamaya başlar. İnsanlar annesi gelmediği için bebeğin üzüldüğünü düşünürler ama bebek üzgün değil yanlış insan geldiği için kızgındır. Bunu anlayabilirsiniz zira bebek mimiklerinin ve ten renginin kodlamasını yapan insanlar var ve kızgın bebek kızgın bir insan gibi görünür. Kıpırmızı olur ve gerçekten kızgındır. Bu davranışı daha sonra öfke nöbetlerinde de görürsünüz. 2 yaşında bir çocuğun öfke nöbetleri gibi. Öfke sistemi tamamen kontrolden çıkıyor ve tüm davranışları ele geçiriyor. Bu davranışı özendirmek istemezsiniz zira öfke sistemi diğer sistemler ve diğer daha üst seviye kontrol sistemleri tarafından düzenlenmeye başlamalı. Bir Freudçunun düşüneceği gibi baskılanmaya ve bastırılmaya değil daha komplike ve sofistike davranış modlarına entegre edilmeli ki çocuk olağanüstü kullanışlı bir kapasite olan öfkesini kullanabilsin. Zira öfke insanın kendisini savunmasını sağlar ve çocuk bunu problem çözmek için sofistike bir şekilde kullanmayı öğrenebilir ve böylece eğer çözülmezse öfke nöbeti ataklarına dönüşebilecek sorunları o noktaya gelmeden çözebilir.

Bu fonksiyonel bir çocuktur. Kızgınlığını bastırmayı öğrenmiyor, insanları idare etmeyi ve böylece kızmak sorunda kalmamayı öğreniyor. Bazı çocuklar, kızgınlıklarını bastırmayı öğrenirler zira kızgınlığın her türlü dışı vurumunun çok sert bir şekilde bastırıldığı bir ailede büyürler. Belki herkesin birbirine nazik davranmak zorunda olduğunu yoksa cezalandırılacaklarını belirten paradoksal kuralları olan bir ailede.

Hipotalamus

Bu biyolojik sistemlerden çok var ve ben size bunların bazı temsiliyetlerini göstereceğim. Bir örnek vereyim. Omuriliğin üstüne çıkarsanız, burada küçük bir beyin bölgesi var. Bunun üstünde insanların sahip olmaktan gurur duydukları beyin korteksi var. “Beyin korteksine bakar mısınız? Ne kadar da çok sinir hücresine sahip?” Ortadaki bölge ise evrimsel olarak daha eski ve bunun altında da omurilik var. Aşağı indikçe evrimsel olarak daha da yaşlı ve gelişiminiz için daha da kritik önemde olan sinir sistemi bölgelerine varıyorsunuz.

Istakozları konuşurken serotonin sisteminden bahsetmiştik. Serotonin, bir istakozun egemenlik hiyerarşisinde nerede olduğunu belirler ve vücudunun nasıl durduğunu belirler. Bu çok eski bir sistemdir. Anne karnındayken beynin nasıl gelişeceğini serotonin sistemi yönlendirir. Serotonin sistemi bu derecede önemlidir. Orkestra şefidir gibi ama aynı zamanda beynin tüm gelişimini kontrol eder. Bu sistem gerçekten çok ama çok arkaik bir sistemdir. Yani aklın alamayacağı, antik bir sistem sizin varlığını kontrol eder.

Hipotalamusa bakın bu beyin bölgesinin çok da büyük olmadığını düşünürsünüz. Doğru. Hipotalamus çok küçük. Ama dişi bir kedinin beyninin hipotalamus üstündeki dokusunun çoğu da dahil üst beynini tamamen kesip atarsanız ve kediye bir kafese koyarsanız, bu kediye diğer kedilerden ayırt edemezsiniz. Şimdi bu kedi bazı şeyleri yapamaz. Yeni bir ortama koyarsanız, yeni şeyler öğreneyeceği için o ortamda normal davranamaz. Ama daha önemlisi, hafızası yoktur. Yani her zaman her şey ilk defa başına geliyormuş gibi bir durumdadır. Ama yine de hayatta kalması için gerekli birçok reaksiyonu gösterebilir. Su içebilir, yemek yiyebilir, cinsel tepkiler verebilir, savunma amaçlı saldırganlık gösterebilir ama aşırı saldırgandır. Kafeste tutup beslediğiniz sürece de yaşar.

Bu kedi aynı zamanda hiper keşifçidir. Bu bence inanılmaz garip bir şey. Kedinin beynini çıkarırsanız tüm yapmak istediği şey keşfetmek olacaktır. Yani beyni olmayan kedi aşırı meraklıdır ki bu ilk bakışta pek mantıklı görünmüyor. Ama sizin keşifçi itkileriniz hipotalamustan kaynaklanıyor. Bu dürtülerin kişiden kişiye farklılık göstermesi bu sistemlerin fonksiyonel ve duyarlılık farklarından kaynaklanıyor.

Dışa dönük insanlar sosyal durumlarda aşırı keşifçi insanlar. İçine kapanık insanlar da tam tersi. Kökleri hipotalamusta olan keşifçi devre, dopamin ile hareket eder ve önce beynin köküne inip oradan beyin ön lobu korteksine çıkar. Bu sistem, insanların pozitif duyguları yükselttikleri için kullandıkları kokain, amfetamin gibi uyuşturuculara da tepki veren sistemdir. Yani dışa dönük ile içine kapanık kimseler arasındaki farklar gibi şeyler, beynin çok alt katmanlarından kaynaklanıyorlar.

Bu beynin çok küçük bir bölgesi ama sadece ona sahip olursanız bile bir şekilde yaşayabilirsiniz. Hipotalamus, bir analiz seviyesinde küçücük olsa da başka bir analiz seviyesinde öyle değil. Demek istediğim, beyne çözünürlüğünüzü yükselterek moleküler seviyede bakabilirsiniz. Hipotalamus beynin geri kalanına göre küçük olabilir ama atomik boyuttan bakarsanız devasa bir yapı ve içinde çok fazla şey gerçekleşiyor.

Hipotalamusa id de diyebilirsiniz. Bu hem doğru hem de yanlış. Hipotalamus beynin içinde de diyebilirsiniz. Bu da hem doğru hem de yanlış. Peki hipotalamus diye bir şey var mı? Hem var hem yok. Çünkü hipotalamik yapı bir sürü değişik şeyden oluşuyor. Bunları aynı şeyin altında grüplamanız gerekıp gerekmediğı de tam olarak belli değil. Grüplayıp grüplamayacağınız ise neden grüplamak istediğimize bağılı. Bu yapılar evrimsel olarak aynı yaştalar ve beyin gelişiminde beraberce ortaya çıkıyorlar. Ama onları grüplamanız için ne kadar neden varsa, o kadar da ayrı ayrı bakmanız için neden var.

Hipotalamus içinde, daha önce bahsettiğimiz alt kişiliklerin kökünde yer alan bir sürü küçük altyapılar var. Swanson burada fare beyninin alttan bakan bir çizimini ve hipotalamusun yapısını gösteriyor. Tüm o değişik çekirdekleri görebiliyorsunuz. Tek bir şeymiş gibi görünmüyor. Bir sürü değişik şey gibi görünüyor. Burada mesela yeşil ile gösterilen yerde yeme ve içmeyi kontrol eden paraventrikular çekirdek olduğunu söylüyor. Bu çekirdek, acıktığınızda ya da susadığınızda, aç ve susuz alt kişiliklerini ortaya çıkaran bölge.

Geri kalan hücre grüpları ise iki sosyal davranış sınıfında önemli bir rol oynuyor. Hayvanlar arasındaki etkileşimi içeren davranışlar: üreme (kırmızı renkli alanlar) ve savunma ile ilgili davranışlar (mor renkli alanlar).

Daha önce konuştuğumuz bu alt rutinler var ve harekete geçmeye hazırlar. Bunlar bu ana motivasyon sınıfları altında organize olmuş vaziyetler. Mesela yemek yemeniz gerektiğinde sanki içinizde bir yemek yeme robotu var. Bunu robot gibi düşünebilirsiniz ama robottan daha akıllı ve robotun aksine canlı ve bilince sahip. Bu şeyler canlılar. Makine değiller ve deterministik değiller. Bunları düşük çözünürlüklü ya da tek boyutlu kişilikler gibi düşünebilirsiniz zira yeme sisteminizin umrunda olan tek şey yemek yiyip yemediğiniz. İçme sisteminizin de tek umrunda olan bir şey içip içmediğiniz.

Bazen hipotalamus zarar gördüğünde insan durdurulamaz bir iştahla çatlayana kadar su içebilir. Bu durumdaki birini suya ulaşamaması için bir odaya kilitleyebilirler ama adam bunun üzerine öfke nöbetine girip suya ulaşabilmek için kapıyı tırmalayabilir. Zira bu kişi o kadar susuz hisseder ki bütün benliği susuzluk olmuştur. Eğer musluğa ulaşabilirse, boğulana kadar su içecektir. Hipotalamus bir şampiyonlar ligi. İş oraya geldiğinde her şeyin üstünde kontrolün tek hakimi o. Hayatınızı organize etme yollarından biri de şu: hipotalamus tüm ana motivasyon sistemlerinizi kontrol ediyor. Bunlar insanların dürtü dedikleri şeyler. Bunlardan sonra gelen sistemler ise daha sonra konuşacağımız duyguları yönetiyorlar. Mesela kaygı veya acıyı yöneten başka bir sistem.

Siz kısmen hayatınızı, bu sistemleri kapalı tutacak şekilde düzenliyorsunuz. Ancak ondan sonra kontrol bende diyebiliyorsunuz. Aslına bakarsanız kontrol sizde falan değil. Siz sadece kontrolü sizden alabilecek her şeyi doymuş halde tutuyorsunuz ve ancak ondan sonra bir miktar seçim özgürlüğünüz oluyor. Tüm bu şeyler ihtiyaçları olana sahip oldukları sürece etrafı keşfedebiliyorsunuz. Çevreyi keşfetmeniz de başka bir devre zira hipotalamus bu fonksiyonu da yönetiyor.

Psikologlar bazen olaylara tersten yaklaşırlar ve aptalca sorular sorarlar. Mesela insanlar neden kaygı duyarlar diye sorarlar. Bu aptalca bir soru. Asıl soru insanları nasıl sakin olabiliyorlar sorusudur. Neden kaygılısın mı? Başınıza gelebilecek tüm o korkunç şeyleri düşünün. Bunlar eninde sonunda başınıza gelecekler ve siz de hiçbir şey yapamayacaksınız. Asıl soru nasıl olup da sürekli kaygı içinde olmamanız. Bu tam bir gizem.

Şimdi burada normal bir durumdasınız. Ama hayır, bu normal bir durum değil. İnsanlar 7 milyon yıldır bu gelişmiş ve rahat durumu yaratmak için uğraşıyorlardı ve şimdi birkaç yüz kadarınız burada hipotalamusunuz sizi bir şeylere itmeden oturup birkaç saat ders dinleyebiliyorsunuz. Bu normal değil. Bu o kadar anormal ki neredeyse bir mucize. İnsanlık tarihinin neredeyse tamamı boyunca tipik bir insan sürekli aç gezen biriydi. Şimdi ise durum böyle değil. Hepiniz sürekli acıkıyorsunuz ama demeye çalıştığım, aranızda bir günden fazla aç kalanınız var mı? Peki ya bir haftadan fazla aç kalan? Açım diyorsunuz. Aç falan değilsiniz. 20 gün yiyecek bulamadığınız zaman açsınız. Aynı şey susuzluk, soğuk ve bugün neredeyse hiç maruz kalmadığımız diğer şeyler için de geçerli. Medeni insanların sakin, iyi ve anlaşması kolay insanlar olduklarını düşünürüz. Evet ama bu insanlar ihtiyaçları olan her şeye her zaman sahipler. Bunlar olmasa, siz de en aklını kaçırmış maymun kadar anlaşması zor biri olurdunuz.

Korteks

Peki sadece hipotalamus ile hayatta kalabiliyorsanız, beynin geri kalanı ne işe yarıyor? Diyelim ki açsınız. Açlık sisteminiz buna çözüm bulamaz değil mi? Açsanız açsınız. Kızgınsanız kızgınsınız. Ama burada başka bir probleminiz daha var. Şimdi açsınız ve şimdi kızgınsınız. Eğer 2 yaşındaki çocukları izlerseniz onların zaman geçirmesi çok eğlenceli şeyler olmasına neden olan bir özelliklerini görebilirsiniz. Her şeyden önce, oldukça heyecanlılardır ve ortalıkta koşturup oyun oynarlar. Sonra belki bir yere takılıp düşerler ve ağlarlar. Ama siz çocuğu sakinleştirdince yeniden gülmeye başlarlar ve sonra bir şey yemek isterler ve sonra uykuya dalarlar. Sadece hipotalamuslarının kontrolündedirler. Bu eğlencelidir ama 2 yaşındaki çocukların hiçbir şeyden haberleri yoktur. 2 yaşında bir çocuğu alıp alışveriş merkezinin ortasına bırakıp giderseniz bundan hiç memnun olmayacaktır. Bunun nedeni çocuğun hareketlerini arka arkaya nasıl sıralayacağını bilmemesidir. Bir ihtiyaç durumundan diğerine geçerler ama henüz o ihtiyaçları kendi başlarına ve değişik sosyal durumlarda düzenli olarak çözecek durumda değildirler. Bunun için beyninizin geri kalanı gerekli.

Bu, Piagetçi fikirlere de uyuyor. Siz hipotalamusta bulunan mikro kişilikleri alıp bunları daha gelişmiş oyunlar şeklinde organize ediyorsunuz. Bunun için beyin korteksine

ihtiyacınız var zira sizin zaman hakkında düşünmenizi sağlayan şey kısmen korteks. Çünkü hipotalamus sadece şimdi ve burası şeklinde çalışıyor. Sadece hipotalamusu kalan kedi için sadece şimdi vardır. Bunun nasıl bir şey olduğunu, amfetamin ya da sanrı gördüren uyuşturuculardan alan insanlar bir miktar deneyimleyebilirler. Bu uyuşturucular, korteks temelli daha gelişmiş sistemleri kapatırlar. Bu durumda da kişi sadece şimdi ve buradanın olduğu bir duruma girerler. Bu aşkın bir deneyimdir ama buna rağmen tabii ki bu haldeyken fonksiyonel değilsiniz. Yani bir anlamda gerçeklikle aşkın ilişkinizi daha dar bir fonksiyonalite için feda ediyorsunuz. Bu kötü ama hayat bu.

Her neyse. Siz beyin korteksinizi kullanarak bu alt kişiliklerinizi organize ediyorsunuz çünkü sadece yemek yemeyi düşünmeniz yetmez aynı zamanda nasıl yemek bulacağınızı da düşünmeniz gereklidir. Yemek nereden gelecek? Ya yemek yemek isteyen diğer kişiler? Bunu aile içinde nasıl düzenlerim? Uyumam, çalışmam, diğer insanlarla iletişime geçmem, yapacak ilginç bir şeyler bulmam, vs. gerekirken bunu düzenlemem lazım ki bu zor bir problem. Problemin güçleşmesinin sonu yok zira sadece siz değil partneriniz ve aileniz de yemek yemek zorunda. Crumb biraderleri hatırlarsanız, baba evinden kopamıyorlardı zira daha geniş dünyaya açılacak ayarlamaları yapmayı becerememişlerdi. Aile ile ilgili problemi çözdükten sonra ise kabile ile ilgili problemi çözmeniz lazım. Onu da bir yere kadar çözebilirsiniz ama sonra da daha geniş politik problem var. Yani sizin çözmeniz için önünüze çıkacak olan sayısız problem ve sizin büyük beyin korteksiniz için sayısız iş var.

Beyin korteksi için büyük bedel ödedik zira bir kez bir kez zamanı keşfettikten sonra, gelecek ile pazarlık yapabilmeye başladık. Gelecek ile pazarlık yapmak, davranışlarınızı düzenlerken yaptığınız bir şey. Kendinize, “eğer şimdi şundan fedakarlık yaparsam / şunu bırakırsam, ilerde şunu kazanırım” diyorsunuz. Bu gerçekten de çok yararlı bir şey. Geleceği kavramlaştırabiliyorsunuz ve geleceği pazarlık edebileceğiniz bir şey gibi kavramlaştırabiliyorsunuz. Ama bunun maliyeti de yüksek. Bu maliyetin bir kısmı şu an yapmak istediğiniz şeyi yapamıyor olmanız.

İnsanların alkol içmesinin nedenlerinden biri bu mesela. Alkol sizin geleceği düşünmenizi durdurur. Hayır aslında geleceği düşünmenizi durdurmaz, gelecek hakkında ne düşündüğünüzü umursamanızı durdurur. Bu da alkol için gayet yeterli bir nedendir. Dışarı

çıkıp eğlenebilirsiniz. Eğlenmek oldukça fevridir ve genellikle de tehlikelidir zira uzun vadeli sonuçları gerçekten de yıkıcı olabilir.

Ama kendinizi sürekli kontrol altında tutmak da acı vericidir zira bunu yaparak direkt ödülünden sürekli olarak vazgeçiyorsunuz. Bence gelişmiş ülkelerdeki insanların illa mutlu olmamasının nedeni kısmen bu. Bütün o devasa makineyi çalışır tutmak oldukça yıpratıcı. Tamam artık tifodan ölmüyoruz ya da kaplanlara yem olmuyoruz ama çevrenizdeki tüm o karmaşık şeyleri çalışır halde tutmak için inanılmaz derecede disiplinli olmanız ve sürekli olarak bir şeyler yapmanız gerekiyor. Bu da hoş bir şey değil.

Motivasyon ve Algı - Maymun İşİ İlüzyonu

Tamam, şimdi şu videoya bakalım.⁷⁷

Kaçınız gorili gördü?

Peki kaçınız daha önce böyle bir video gördü?

Videoyu bilmeyenler arasında bazıları gorili göremedi.

Peki kaçınız diğer değişiklikleri gördü?

Sanırım ana fikri anladınız. Bu harika bir deney ve insanların komik derecede kör olduklarını gösteriyor. Beyniniz ve görme sisteminiz sürekli olarak sizin kör olduğunuz gerçeği ile mücadele ediyorlar. Birine bakarken çevresindeki şeylerin de ayırdına varmaya çalışırsanız bunu siz de fark edeceksiniz.

Ya da parmağıma bakarken yüzümü de seçmeye çalışırsanız bunun ne kadar zor olduğunu göreceksiniz. Çünkü normalde bir şeye dikkat kesildiğinizde, gözlerinizi de dikkat kesildiğiniz şeye çeviriyorsunuz. Gözünüzün içinde, retinanızın tam ortasında, fovea denilen küçük bir bölge var. Bu bölgede görme ile ilgili hücreler çok yoğun bir şekilde bulunuyorlar ve bu hücreler görme korteksine yoğun bir şekilde bağlılar. Retinadaki tüm hücreler için bağlantı yok zira ilk seviyede 10 bin kadar bağlantı var. Beyniniz bu kadar büyük olsa o kadar bağlantı yok. Bunu aşmak için de sürekli olarak

⁷⁷ The Monkey Business Illusion Video: <https://youtu.be/CBoF8URq1cw?t=216>

gözlerinizi hareket ettiriyorsunuz. İlk bakışta her şeyi görebiliyorsunuz gibi görünüyor ama gerçek öyle değil.

Gözleriniz kısmen şöyle çalışıyor: bazı parçaları çizgileri ve bazıları da hareketi görüyor. Jurassic Park filmindeki gibi. “Kımıldama! Dinazorlar kımıldamazsan seni göremezler.” Kurbağalar da böyleler. Bir dereceye kadar kediler de öyleler. Bazı yönlerde hareket eden şeyleri göremezler ve gözleri yarık olduğundan ancak belli yönlerde hareket eden şeyleri görebilirler. Bunun nedeni kedilerin fare avlamasıdır. Birçok fare - hoplayan fareler hariç - sağa sola kaçarlar, yukarı aşağı değil :)

İnsanlar gözleri ve dişleri görmekte uzmanlaşmışlardır zira bir şey size bakıyor mu ve size bakan şeyin dişleri var mı bilmek istersiniz. Gözlerinizin içindeki çevre dokular görsel korteksinize bir dereceye kadar sinyal gönderirler ve siz bunu bilinçli görme için kullanırsınız. Ama bu sinyallerin çoğu şu ana kadar konuşmadığımız bazı beyin bölgelerine giderler. Bir kısmı hipotalamusa gitse de çoğu direkt hipotalamusa gitmezler.

Ama gözleriniz omuriliğinizle direkt iletişim halindedir ve bu nedenle yılanı benzer bir şey gördüğünüzde refleks olarak sıçrarsınız. Eliniz sobaya deyince nasıl geri çekerseniz öyle sıçrarsınız. Sıçramanız için yılanı görmeniz bile gerekmez, yılan gibi bir şey olduğunun farkında varmanız yeterlidir. Zira eğer yılanı görecektense bekliyor olsanız, yılan sizi 15 kere ısırır ve ölürsünüz. Bu nedenle “a bak yılan” diyecek kadar bekleyip sonra sıçramazsınız. Vücudunuz tüm bu refleks ve hareket seviyelerini taa istemli hareketler seviyesine kadar muhafaza ediyor zira aksi takdirde süper hızlı reaksiyon vermeniz gereken bir şey olduğunda süper hızlı reaksiyon veremezsiniz.

Gözleriniz vücudunuza zıpla diyebilirler. Bu görme değil bir örüntü / kalıp yakalamadır. Yılan örüntüsü - sıçra. Yılan örüntüsü, retina örüntüsü, optik örüntü, beyin örüntüsü ve kas örüntüsü. Burada görme yok. Zira görmek değil örüntü yakalamak (pattern matching) zorundasınız. Size biraz garip gelecek ama bu dokunmaktan farklı değil. Örüntüyü yakalayıp onun üç boyutlu bir temsilini inşa edebilirsiniz. Gözlerinizle gerçekten iyi görebilirsiniz. Görme engelli insanların göremediği fikri aptalca. Renkleri göremezler ve uzaktaki şeyleri göremezler. Görsel bir dünyaları vardır ama bu dünya renksiz şeylerden inşa edilmiştir.

Bunu çok iyi biliyorsunuz zira size bir nesne versem ve bunu başınızın arkasında kurcalarsanız, bu nesnenin nasıl görüldüğünü bilirsiniz. Rengini bilemezsiniz ama onu görebilirsiniz. Kulaklarınızla da görebilirsiniz örneğin görme engelli çocuklara ekolokasyon öğretilir. Tıklama sesleri çıkarıp bu seslerin yankılanmasından etraflarındaki şeyleri fark edebilirler. Bunu öyle iyi yapabilirler ki, yürümeyi bırakın bisiklete bile binebilirler. Anlatmaya çalıştığım şey şu: sinir dokumuz kendine nasıl bir girdi gelirse gelsin onu işler. Doğuştan görme engelli birinin işitme sistemi, görme sistemini işgal eder. Bunun yanında bir de işitmeye ayrılan beyin alanı, görmeye ayrılanın iki katı.

Bir sonraki bölüme geçmeden size anlatmak istediğim bir şey daha var. Alttaki motivasyon sistemleri fikrini oluşturduk. Bunların nasıl çalıştığını biliyorsunuz. Peki gorili, perdeyi ve görüntüden çıkan insanı neden göremediniz? Bunu açıklamak gerçekten zor. İlk cevap, sizden istediğim şeyi yaptığınız için. Neden? Benim size söylediğim şeyi neden yaptınız? Yani bu nedenle gorili görmediniz değil mi yani beni dinlemeniz doğru bir seçim değildi. Beni dinleme nedeniniz daha düşük seviyede de olsa Milgram şok deneyi⁷⁸ gibi bir şey. Burada sizinle bir anlaşma yaptık.

Sizler oldukça sofistike ve gelişmiş oyuncularınız yoksa sizinle burada bir buçuk saat barış içinde oturmamız mümkün değildi. Hepiniz çok iyi sosyalleşmiş durumdasınız. Yani tüm motivasyonlarınızı bir hiyerarşi içinde organize etmiş durumdasınız ve bu hiyerarşi de sizin davranışlarınızı yönlendiriyor. Bir şey öğrenmeniz lazım ve buraya gelip bir şey öğrenebileceğinizi varsayıyorsunuz. Bunu oynuyorsunuz. Sizin motivasyon durumunuz bu ve ben size bir şey yapın dediğimde bunu yapıyorsunuz.

Burada harika olan şey şu ki siz bir şeye dikkat kesilmeye karar verir vermez, dünyayı nasıl gördüğünüz radikal bir şekilde dönüşüme uğruyor. Size basketbol toplarını sayın diyorum ve sizin o andan sonra tüm gördüğünüz basketbol topları oluyor. Kör değilim

⁷⁸ Stanley Milgram tarafından yapılan meşhur deney. Deneyde Milgram deneklere, sorulan soruları cevaplayan şahsa her yanlış cevapta artan oranda elektrik vermelerini söylüyor ve bir seviyeden sonra durmak isteyenlere ise sözel olarak devam etmesini söylüyor. Deneklerin 65%i son seviyeye tamamı ise 300 volta kadar gidiyor. Tabii ki cevap veren kişi Milgram'ın adamı ve gerçekte elektrik verildiği yok. Milgram sıradan insanların otoritenin emri ile kötü şeyler yapabileceklerini gösteriyor.

diyorsunuz ama aslında körsünüz. Bu kısmen sizin alt kişilikleri anlamanızın bir yolu. Alt kişiliklerin kendi algıları ve değerleri var.

Ben sanki sizden basketbol toplarını saymanızı isteyerek, sizi küçük bir motivasyon durumuna ayarladım. Bu zor bir görevdi ama bir görevdi. Siz işi doğru şekilde yapmaya motive oldunuz ve bir anda dünya basketbol toplarından ibaret hale geldi. Hedef ile yönlendirilen dikkat sanki dünyanın fenomenolojisini dönüştürdü.

Bu harika bir şey zira sizin dünyayı nasıl gördüğünüzün sizin neyi hedeflediğinize bağlı olduğunu ima ediyor. Topları sayacağım diyorsunuz ve gorili görmüyorsunuz. Burada soru ki fenomencilerin de cevabını aradıkları soru, neyi hedefliyorsunuz, neye nişan alıyorsunuz sorusudur. Ve sizin hedeflediğiniz şey sizin neleri görmenize ve nelere karşı kör olmanıza neden oluyor? Bu aslında sizi görmenize izin verdiğinizden çok daha fazlasına kör hale getiriyor.

Başka şekilde düşünelim. Eğer gördüğünüz her şey sizi kızdırıyor, öfkeli ve kindar yapıyorsa, kendinize şu soruyu sormalısınız: “Tam olarak neyi hedefliyorum ya da neye yönelmiş durumdayım ki dünyanın kendisini etrafımda bu şekilde organize etmesine neden oluyorum?” Jungcu perspektiften bu bir komplekstir. Bir kompleks buna neden olur. Bunlar bir değer kümesidir ve sizi ele geçirirler. Bir alt kişiliktir ve hedeflediği bir şey vardır. Neyi hedeflediğini bilemeyebilirsiniz bile çünkü siz bu amacı anlamıyor ama eyleme geçiriyorsunuzdur. Ve siz bu işin içinde olduğunuz için dünyayı sizin için spesifik bir şekilde düzenliyordur ve sizin doğru olduğunu düşündüğünüz şekilde size gösteriyordur.

Siz elinde çekiç olan biriyseniz her şey size çivi olarak görünür. Bu deney ile ilgili harika olan şey de bu. Gerçekten mi? Gerçekten kör müyüm? Sırf basketbol toplarını saymak gibi dandik bir göreve odaklandım diye böyle radikal bir şeyi göremeyebiliyor muyum? Bu gerçekten de anlaşılması çok zor bir şey.

Bir nevi bir körlük durumundan başka bir körlük durumuna geçip duruyorsunuz. Bunların bir çoğu biyolojik motivasyonlar nedeniyle oluyor. Bu motivasyonları bir hiyerarşiye koyuyorsunuz ve bu sizin yüksek değer sisteminiz oluyor. Bunlar sizi bir hedefe yönlendiriyor ve tüm dünya kendisini bu hedef etrafında düzenliyor. Bu aynı zamanda dünyayı önemsiz şeylere ayırıyor. Mesela bu deneyde perde ya da goril ya da sahneden

ıkan siyahlı oyuncu ayrı nemsiz Şeyler oluyorlar. Bunlar nemsiz zira sizin sayma hedefinize bir etkileri yok. Yani baktığınız Şey dünyanın çoğunu önemsiz hale getiriyor ve sizin amacınıza hizmet eden Şeyleri ne çıkartıyor. Motivasyon aynı zamanda sizin pozitif duygular hissetmenize de neden oluyor. Ve diğer Şeylerin de yolunuza çıkan engeller yapıyor. Bunlar da sizin negatif duygular hissetmenize neden oluyor.

Sizi biyolojik hedeflere yönlendiren hipotalamus sistemleriniz var. Bunları organize ediyorsunuz ve hedeflediğiniz Şeylere yaklaştıkça pozitif duygu sisteminiz size doğru yolda olduğunuzu söylüyor ve negatif duygu sisteminiz ise bazı Şeylerin size engel olduğunu söylüyor. Bunlar birbirlerinden farklı sinirsel sistemler ve hipotalamus içinde değiller. Hayır aslında pozitif duygu sisteminiz bir dereceye kadar hipotalamus içinde ama negatif duygu sistemi daha sonradan evrimleşmiş bir sistem ve bundan birkaç tane var. Bunlardan biri acı üretiyor. Bunun hakkında daha çok konuşacağız. Bir diğeri ise kaygı üretiyor.

Sanırım artık motivasyon, algı ve duygu arasındaki ilişkiyi bir miktar anlayabiliyorsunuz. Bunlar bir arada çalışıyorlar ve hepsi garip Şekillerde peşinde olduğunuz Şeye bağlılar. 50 sene düşünseniz bunları çözemezsiniz.

Budistlerin her Şeyin bir ilüzyon olduğunu söylediğini biliyorsunuzdur. Doğru, insanlar illüzyon içinde yaşıyorlar. Zira hedeflediğiniz Şey sizin ne gördüğünüzü belirliyor. Bu konu hakkında düşünmeye değer.

Karakterin Psikobiyolojisi - İkinci Bölüm

Bir Hata Algılama ve Düzeltme Fenomeni Olarak Bilinç

En son bölümde size az da olsa sinir sistemini göstermeye başladım ve maymun işi ilizyonuna giriş yaptık. Maymun işi ilizyonu ile ilgili dikkate değer şeylerden birisi de sizin kendinizi ne derecede odaklı veya kör olarak tanımlayabileceğinizi göstermesidir. Bence odaklı demek kör demekten daha iyi.

Bir lazer ışını küçük bir noktayı aydınlatır ama çarptığı noktayı gerçekten aydınlatır. İnsanlar da bir açıdan böyledirler. Bir noktayı gerçekten aydınlatıyoruz ve bunda metafizik açıdan olağanüstü bir şey var. Bence odağımızın daraldığı o nokta, dünyayı yazan şey. Dünya ile etkileşime girdiğimizde, onu şu ya da bu şekilde oldukça karmaşık yönlerde dönüştürebiliyoruz. Bu konudaki güçlerimizin oldukça sınırlı olduğunu biliyorum ama aynı zamanda o odak konsantrasyon noktası dünya ile etkileşime girmemizi ve sonra da en azından görünürde onu kendi irademize göre değiştirmemizi sağlıyor.

Sanki potansiyel olan bir geleceği alıyoruz, onunla bir odak noktasında etkileşime giriyoruz ve o kendisini gerçek ve sabit bir geçmişe dönüştürüyor. Bu oldukça garip bir şey. Bir noktanın faydasını küçümsememelisiniz.

Size önce biraz neye kör olduğunuzu, neyi göremediğinizi ve bunun sonuçlarının ne olduğunu bahsetmek istiyorum. Bunun için size bir hikaye anlatacağım. 1987 yılında bilgisayar başında çalışıyordum ve DOS'ta⁷⁹ uzun bir makale yazıyordum. O zamanlar gerçekten yedek almanız gerekiyordu zira programlar yedek almıyorlardı ve siz eğer süper dikkatli değilseniz yazdığınız her şeyi kaybedebiliyordunuz.

Ben yazı yazarken bilgisayar aniden kapandı ve ben de buna duygusal bir tepki verdim. Buna duygusal tepki vermek ilginç bir olay zira bilgisayar kapanana kadar bilgisayarın kendisi ile çalışmadığınızı söyleyeceğim. Bunu söyleme nedenim şu: Biraz düşünürseniz, bilgisayar çalışırken, bu makinenin olağanüstü karmaşık bir makine olduğu gerçeği sizin

⁷⁹ Microsoft Windows'un öncülü olan ve grafik içermeyen karakter tabanlı işletim sistemi

için önemsizdir. Sizin üzerinde çalıştığınız şey ekrandır ama aslında ekran bile değildir. Sizin çalıştığınız şey cümle parçaları ve ekranda temsil edilen kelimelerdir. Siz kelime/sözcük grubu/cümle/paragraf/makale yazıyorsunuz ve ancak bu düşünce alanının dışına çıktığınızda yaptığınız işin altındaki donanım teknolojisini düşünmeye başlıyorsunuz. Aslında bu teknoloji hakkında düşünmek bile istemiyorsunuz. Bir şey çalıştığı sürece o şeyi görmeniz gerekli değildir ve bu size bilinç hakkında bir ipucu veriyor. Bilinç bir hata algılama ve düzeltme fenomenidir. Yolunda giden şeylerin farkında değilsiniz. Bu da hayatımızın birçoğunun neden ızdıraptan oluştuğunu kısmen açıklayabilir. Bir şeyler yolunda giderken mutlu olmuyorsunuz. Bir şeyler yolunda giderken onların farkında olmuyorsunuz. Bir şey beklenmedik şekilde iyi giderse ancak o zaman mutlu oluyorsunuz. Ama durum bu değilse, olan şey harika da olsa sizin için fark etmiyor. Dün oğlumla kahvaltı ederken ton balığı konserve yemek zorunda olmaktan şikayet ediyordum çünkü balık yemeyi sevmiyorum ama bazı nedenlerden dolayı balık yemem gerekiyor. Sonra da kendi kendime dedim ki “şikayet ettiğin şeye bak!” Tuna nedir biliyor musunuz? 250 kilo ağırlığında, neredeyse küçük bir balina diyebileceğiniz, yakalaması neredeyse imkansız bir balıktır. Dışarda bir yerlerde bunları avlayan, temizleyen, donduran, konserveleyen zavallı karakterler var. Benim yapmam gereken tek şey bir dükkana gidip bu konserveyi satın almak ve sonra da kahvaltıda bundan şikayet etmek. Bu çok hastalıklı bir şey.

Bilgisayara dönelim. Bilgisayar çalışmayı bıraktıktan sonra bilgisayarın farkına vardım. Bir makalenin ortasındaiken bilgisayarın varlığının farkına varmaktan daha sinir bozucu bir şey yok zira bilgisayar hakkında ne biliyorsunuz ki? Hiçbir şey. Ne yapacaksınız? Kapatıp açacak mısınız? Bilgisayarlar söz konusu olduğunda bu, bir numaralı problem çözme süreci. Bu genellikle işe yarar ama eğer işe yaramazsa bundan sonra artık ya yazılım ya da donanım ile uğraşmanız gereklidir.

Ben bilgisayarı kapatıp açtım ama bu sorunu düzeltmedi. Sonra bilgisayarın arkasında bir problem olup olmadığına bakmak için ışıkları açtım. Ama ışıklar açılmadı ve sigorta attı dedim kendi kendime. Ama çıkıp baktığımda sigortanın atmadığını fark ettim. Tam bu anda tüm evin elektriğinin kesildiğini fark ettim. Sonra köşedeki dükkana bir şey almaya giderken fark ettim ki sokak lambaları bile çalışmıyordu. Aslında sonradan öğrendim ki

tüm Montreal’de elektrik kesilmişti. Daha da kötüsü, Quebec eyaletinin yarısında elektrikler kesilmişti. Peki bunun nedeni neydi biliyor musunuz? Güneş patlaması. Biliyorsunuz, güneş devasa bir hidrojen bombası. Bir hidrojen bombasını patlatmanız için atom bombası patlatmanızın gerektiğini biliyor muydunuz? Bunu bilmelisiniz zira bu önemli bir bilgi. Atom bombası kendi başına büyük bir şey ama onu sadece tetikleme mekanizması olarak kullanan hidrojen bombası çok çok daha büyük bir şey. Eğer Orta Kuzey Amerika’da gökyüzünde bir atom bombası patlatırsanız, tüm kıtanın elektrikle çalışan aletlerini yok edebilirsiniz. Zira hidrojen bombası patladığında bir elektromanyetik patlama oluyor ve bu da elektronik aletlerde akımın ya da voltajın aniden artmasına ve aletin patlamasına neden oluyor. Yani arabalar, traktörler, metro, bilgisayarlar, uydular, vs. çalışmayacak.

Güneş büyük bir hidrojen bombası ve arada bir güneşte solar patlama oluyor. Bu patlama yeterince büyük bir elektromanyetik patlama ise Quebec elektrik şebekesini yere seriyor. Yani bilgisayarın kapanma nedeni güneşin yaramazlığı idi.

Bu benim için çok aydınlatıcı bir olaydı zira yaptığınız şeyin gerçekten çalışması için ne kadar çok şeyin üst üste ve mükemmel bir şekilde çalışması gerektiğini gösteriyordu. 1800’lerde bir güneş patlaması olduğunda mesela telegraf şebekesinin kesilmesine ve bazı telegraf maknelerinin alev almasına neden olmuş. Böyle şeyler yüzyılda bir oluyor. Bir tanesi bizi geçen sene ıskaladı. Küresel ısınma konusunda endişeli olabilirsiniz ama bir güneş patlamasının bizi 1860’lara götürecek şekilde tüm elektronik alet ve sistemleri yok etme ihtimali çok daha büyük. Buradaki temel nokta, her şeyden önce, bir nesneyi arka planında onu oluşturan ve sizin gözünüze görünmeyen bir çok şey oluyor. Bir bilgisayarın, güneş düzgün davrandığı için çalışmaya devam ettiğini hiç düşünmüyorsunuz. Ama bu ve başka sonsuz sayıda şey dengede ve siz bunların farkında değilsiniz. Güneş bilgisayarın bir parçası değil diyebilirsiniz ama bu doğru değil. Güneş normal davrandığında bilgisayarın bir parçası değil ama anormal davrandığında birdenbire onun bir parçası oluyor.

Diyelim ki elektrik kesilmedi ama bilgisayar bozuldu. Bir daha bu marka bilgisayar almamayı düşünebilirsiniz. Belki de bu marka, yolsuzluğun doludizgin olduğu bilinen bir

ülke ile alakalıdır ve siz aptalca bir alışveriş tercihi yaptığınızı düşünebilirsiniz. Bu tabii ki o ülkenin politik sistemine ve ekonomisine de bağlı.

Bu şekilde mikro ya da makro seviyede küçük, garip şeyler olabilir. Mikroçipler çok küçüldü ve içlerindeki “kablolar” o kadar küçük ki kuantum belirsizliğinden etkilenebiliyorlar. Kuantum belirsizliği şu: Bir elektronun hızını ölçmek isterseniz yerini bilemezsiniz ve yerini ölçmek isterseniz hızını bilemezsiniz. Kablolar kısaldıkça, bazı elektronların kabloda olmaması kısa devreye neden olabilir. Bu da başka bir problem. Mikro seviyelerde oldukları için hiçbir şekilde ölçemeyeceğiniz gerçeklikler var.

Yani sizi aşan politik sistemler, ekonomik sistemler, fizik sistemleri gibi makro seviye şeyler var. Ve bir de işlerin kötü gidebileceği ama size görünmeyen mikro seviyelerde şeyler var.

Aynı şey sizde bir problem olduğunda da geçerli. Neyiniz var? Belki de moleküler seviyede bir bozukluğunuz var. DNA’nız yanlış çalıştığı için kanser oluyorsunuz. Ya da belki DNA’dan bile küçük olan bir virüs vücudunuza yerleşti ve kendinizi kötü hissediyorsunuz. Belki yanlış besleniyorsunuz ve organlarınızın fonksiyonlarında problem var. Belki de ailenizde bir problem ve siz de strese boğulmuş vaziyettesiniz. Ve ailenizin problemi, belli bir göçmen grubuna düşmanca davranan bir toplumda yaşamak yani hastalığınızın nedeni insanların birbirleriyle yaşama kabiliyetsizliği.

Odaklanma ve Duvarlar

Yani aslında neye odaklanmanız gerektiğini Tanrı bilir. Ama yine de biz odaklanıyoruz. Motivasyonun yapmanızı sağladığı şeylerden biri de sizin neye odaklanacağınıza karar vermeniz. Dünyada odaklanabileceğiniz sonsuz sayıda şey var. Hangisine odaklanabileceğinizi nereden biliyorsunuz? Bunun cevabı temel olarak evrimdir. Evrimi şu şekilde görebilirsiniz: Gerçekliğin arka planı gibi bir şey düşünebilirsiniz. Bunu düşünmenin en iyi şekli örüntüler etkileşimidir, müzik gibi. Bu örüntüler dinamik bir şekilde sürekli olarak değişiyorlar ve çoklu seviyede varlar, karmaşık bir müzik gibi.

Şimdi müziğe uygun dans etmek istediğinizi düşünün. Müzik sürekli değişiyorsa ne yapacaksınız? Eğer siz değişebiliyorsanız, müziği de değiştirebilirsiniz. Ama siz değişemiyorsanız dans edemezsiniz.

Bu sorunu çözmenin iki yolu olduğunu varsayalım. Birincisi sırf sayıdır. Tek hücreli organizmalar ya da sivrisinekler dönüşüm için fazla nöron kapasitesine sahip değildirler. Sivrisinekler yumurtlarken melodinin ilerde ne olacağını bilemezler. Bu nedenle de milyonlarca yumurta bırakırlar ve bazıları müziğe göre dans edebilirlerken diğerleri dans edemezler ve ölürler. Melodi sürekli olarak değişir ve canlılar kendi çeşitliliklerini aktarıp dururlar. Küçük hayvanlar ve hatta balıklar, bir tanesinin güncel melodiye göre dans edebileceği umuduyla aşırı sayıda bebek yaparlar.

Ve sonunda, kabaca üç buçuk milyar yıl sonra, bizler buradayız ve dinamik sinir sistemlerimiz var. Bu sistem bizim dışsal bir örüntüyü alıp nörolojik örüntü veya örüntülerle örtüştürmemizi sağlıyor zira bir şeyleri yorumlayabiliyoruz ve sonra da bunu çoklu davranışsal kalıplarla dışarı vurabiliyoruz. Yani bizler, evrimsel çeşitlilik sürecini içselleştirmiş varlıklarız.

Basit bir canlının derisinin üzerinde bir örüntü olduğunu, sonra bunların bir sinir örüntüsü tarafından yorumlandığını, sonra bu sinirlerin beyne çıktı verdiğini, sonra beyinden kaslara motor sinirlerin çıktı verdiğini düşünün. Bu canlı kabaca 4 katmandan oluşuyor.

Bunun üzerine her biri yüzlerce sinir hücresi kalınlığında olan yüzlerce kat ekstra katmanlarınız olduğunu düşünün. Dış dünyadan sayısız örüntüyü alıp sinir sisteminde bir grup örüntü üzerine kodlayabilirsiniz ve sonra bunları motor dünyasında bir grup örüntüye aktarabilirsiniz. Bu da sizi dinamik olarak adapte olabilen bir canlı yapar. Ama siz bunları, bugüne kadar ortaya çıkan canlı türlerinin ve bireylerinin %99.999'unun ölmüş olduğu oldukça acılı bir evrim süreci sonucu öğrendiniz.

Peki bunun konumuzla alakası nedir? Şöyle sorayım: bir şeye nasıl odaklanacağınızı nasıl anlıyorsunuz?

Her şeyden önce burada neye odaklandığınıza bakalım. Zehirli yılanlara ya da üzerinize doğru koşan aslanlara veya şempanzelere değil. Çünkü burada böyle şeyler yoklar.

Burada bunların olmama sebebi ise oldukça gelişmiş ve sayısız duvara sahip olan bir kültürün içinde yaşıyor olmanız. Fransa'da, Ortaçağ'dan kalma ve birkaç tabaka surları olan Carcassonne adlı çok güzel bir şehir var. Ortaçağ'da insanların bu sorunu nasıl çözdüklerini görebiliyorsunuz. "O kadar fazla şeyle uğraşamayız. O zaman duvar inşa edelim ve bazı şeyleri dışarıda tutalım". Böylece size saldırarak olan barbarlar hakkında sürekli olarak endişelenmenize gerek kalmaz zira bunlar artık duvarın dışındadırlar.

Yani inanılmaz derecede karmaşık bir dünya ile başa çıkabilmenizin nedenlerinin birçoğu nörolojik bile değil ve psikolojiniz ile alakası yok. Şu an üniversitedesiniz, hepsi bu. Üniversite şehir tarafından korunuyor, şehir eyalet tarafından ve eyalet de ülke tarafından korunuyor. Siz duvarlar içinde olan duvarların içinde olan duvarların içinde olan duvarların içindesiniz. Dünyanız çok daha basit. Burada sıcak ve rahat bir ortamda otururken hiçbir şey için endişelenmeniz gerekmiyor. Yani kültür bir çözüm. Kültür çözümünün içinde mimari çözümler var tabii ki. Politik ve ekonomik kurumlar da oldukça istikrarlılar ve sizin kaos ile uğraşmak zorunda olmamanızı sağlıyorlar.

Geçen haftalarda kaosun küçük ölçekte de olsa ortaya çıkışını izledik. Amerika Birleşik Devletlerindeki seçimlerden bahsediyorum.⁸⁰ Trump mitinglerinde Trump taraftarları ile solcular arasında çıkan kaosu gördük. Küçük bir kıvılcım ile çıra gibi alevlenip parlayabilecek ve üzerinde anlaştığımız tüm bu karmaşık oyunlar - demokrasi gibi - bir anda alev alabilir. Bir anda insanların oldukları şeyle mücadele etmeye başlamanız gerekir ki bunu yapmak istemezsiniz. İnsanlar her şeyi yapabilecek kapasitededirler. Bu çok iyi bir şey ama aynı zamanda gerçekten de kötü bir şey.

Kültürden sonra vücudunuz geliyor. Burası, evrim sürecinin gerçekten işin içine girdiği yer. Vücudunuzun bu şekilde olmasının nedeni, çevreyi taklit etmiş olması. Piaget'in bahsettiği gibi çocuklar istemli olarak nasıl vücutları ile çevreyi taklit ediyorlarsa öyle. Evrim süreci vücudunuzu, sizin yeterince uzun süre yaşamanıza olanak verecek ve sonra da kendinize benzer bir canlı yaratıp onu yaşatacak şeyleri yapacağınız şekilde kurmuş. Ve bu da en fazla 100 sene çalışır halde kalabiliyor. Yani radikal seviyede karmaşık

⁸⁰ Donald Trump ve Hillary Clinton arasındaki 2016 ABD Başkanlık seçimleri

problemi çok iyi çözebildiğiniz söylenemez. Ama üreyebilmenize olanak verecek kadar yeterli bir çözümünüzün olduğu söylenebilir. Bu da yeterince iyi görünüyor.

Sizin 500 değil de en fazla 100 sene yaşama nedeniniz kısmen yeni vücutlara başka genler ile karışarak konulmanın genleriniz için daha iyi olması. Böylece çocuklarınız ve torunlarınız hayatta kalmak için mücadele ederken siz çok fazla kaynak tüketmiyorsunuz. Evrimin çözümü bu. Ölüm teknik olarak kaçınılmaz bir şey değil. Neredeyse ölümsüz canlılar var. Japon balığı mesela. Sinir bozucu değil mi, bildiğin japon balığı. Bu balıklar teknik olarak sazan balıkları ama 300 - 400 yaşında japon balıkları var. Kaplumbağalar da çok yavaş yaşıyorlar. Ve sizin kendi DNA'nız hayatın başlangıcından beridir var ve pek yaşlanmıyor. Yani çok uzun süre hayatta kalan şeyler var ama biz onlardan değiliz.

Bizler şeyleri bizim için çerçeveleyen ve daraltan bir vücudun içindeyiz. Psikofizyolojik benliğimizin sınırlı ilgi alanları, arzuları ve ihtiyaçları var. Bunlar sinir sisteminizden kaynaklanıyorlar. İnsanlar beynin kafalarında olduğunu düşünüyorlar ama bu pek de parlak bir düşünce çeşidi değil. Neden böyle düşündüğümüze emin değilim çünkü eğer şu resme bakarsanız sinir sisteminizi görebilirsiniz. Sinir sisteminizin büyük bir kısmı başınızda değil. Motor ve algı sinirleri tüm vücudunuza yayılmış vaziyette. Omurilik de yeterince zeki bir yapı. Birinin omuriliğini beyinden ayırsanız bile, o kişiyi bir koşu bandına koyarsanız kişi yürüyecektir. Kişi yürüdüğünü bilmeyecek ya da onu kontrol edemeyecektir ama gayet iyi yürüyebilecektir. Yani pratikten omuriliğiniz de beyindir. Beyniniz vücudunuza yayılmış vaziyettedir. Etrafı kolaçan edip neye ihtiyacı olduğunu bulma konusunda da iyi olacak şekilde evrim geçirmiştir.

Hipotalamus ve hipotalamusun çeşitli amaçlar konusunda motive alt kişiliklere ev sahipliği yapması hakkında konuşmuştuk. Bu amaçlar da bizim temel biyolojik gereksinimler diye tanımlayacağımız şeylerdir. Ama biz sosyal etkileşimlere girdikçe, bu temel biyolojik gereksinimler daha karmaşık temel biyolojik gereksinimlere dönüşürler. Bu biraz aldatıcı bir şey zira insanlar ihtiyaçlar biyolojik olarak temsil ediliyorlarmış gibi düşünüyorlar mesela bunlar motivasyonun temel öğeleri gibi. Ama bu o kadar da bariz değil çünkü açlık her ne kadar biyolojik bir ihtiyaç olsa da doktor olmak biyolojik bir ihtiyaç değildir. Aslında tam olarak öyle de değil zira eğer doktor olmayı başarırsanız, yemek bulma sorununu tamamen çözmüş olursunuz değil mi? Bu aynı şeyin daha yüksek seviyede temsilinden

başka bir şey değil. Bu daha yüksek seviyede zira yakın gelecekteki değil önümüzdeki 40 sene boyunca açlık problemini çözmüş oluyorsunuz. Ve sadece kendinizi değil tüm ailenizi ve belki başka insanları da 40 sene besleyebiliyorsunuz. Yani doktor olma ihtiyacının biyolojik temelleri olmadığını düşünmek doğru değil.

Basit, lokal, zamana bağlı, olgunlaşmamış, kendilerini sadece şimdi ve yardım ile doyurabilen alt kimliklerden, sizin kişiliğiniz diyeceğim, geniş bir zaman dilimi boyunca sizin yaşamanız için gerekli şeyleri sağlayacak ve diğer insanlara çekim duymanızı sağlayacak o devreleri geliştiriyorsunuz. Bu bir ağaç gibi yukarıya doğru dallanarak çıkıyor.

Motivasyon ve Algısal Çerçeve

Konumuza dönelim. Motivasyon sizin algısal çerçevenizi belirliyor. İnsanlar genelde motivasyon bir dürtü ya da ihtiyaçmış gibi konuşurlar. Bu terimler de iyi tanımlanmış değiller ama motivasyon dürtü ya da ihtiyaç değil. Dürtü sanırım deterministik motor çıktı dizgisi gibi bir şey. Ama motivasyon bu değil. Motivasyon sizin neye baktığınızı ve ne gördüğünüzü belirler. Ve sonra da neye duygusal tepki vereceğinizi belirler.

Basketbol toplarını doğru sayacak kişiye 10 bin dolar ödül vereceğimi farz edin. Bütün dikkatinizi vererek basketbol toplarını saymaya başlarsınız ve eğer siz bunu yaparken birden önünüzde biri durup ekranı kapasaydı ne olurdu? Ne tür duygular hissederdiniz? Negatif duygular değil mi? Bu kaygı olabilir zira artık ödülü kazanamayacaksınız. Korku olabilir zira ödülü kazanamayacağınız için kaygı duyuyorsunuz ama aynı zamanda korku çünkü bu deli insan ne yapmaya çalışıyor ki? Ve kızgınlık. Bu da her ne kadar pozitif saldırı ögesi olsa da başka bir negatif duygu. Hüsrana, hayal kırıklığı belki üzüntü.

Yani kısacası komple birbirine karışmış negatif duygu seli gelecek. Peki neden? Motivasyonel sistem haritayı ve hedefi belirler. Gerçek mekanizma bundan daha karmaşık zira motivasyon sistemi aynı zamanda sizin şu an nerede olduğunuzu da belirler. Ama siz bunu bir hedefi olan bir harita olarak düşünebilirsiniz. Duyguların işlevi ise, kabaca, siz yolu yürürken işlerin istediğiniz şekilde gidip gitmediğini size söylemek.

Yani duygularınızın düzgün bir şekilde işlev göstermesi için önce motivasyonel tanımlamalara sahip olmaları gereklidir. Mesela neye kızacağınızın tanımlı olması lazımdır. İnsanlar genellikle değer verdikleri bir hedefe yürürken onlara engel olan veya yollarına çıkan ya da hedefi içeren tüm alt kişiliği darmadağın eden şeylere kızarlar. İkincisi daha ciddi bir yenilgidir. Bir şeyi yapmaya çalışırken başarısız olmak başka bir şeydir, tüm projeden vazgeçmenize neden olacak kadar ağır bir yenilgi başka bir şeydir. Bütün projeden vazgeçeceğimize, bir alt ögede başarısız olmayı tercih ederiz. Bir sınavda başarısız olmak başka şeydir, tüm üniversite eğitiminin başarısızlığa uğraması başka bir şeydir.

Bunun üzerinde çok düşündüm. Üniversite okumak istediğinizi varsayarsak, neden üniversite eğitiminde başarısız olmak, bir sınavda başarısız olmaktan daha kötüdür? Beyniniz bunu nasıl hesaplıyor? Zira bunun tüm sonuçları nedir dile getiremezsiniz. Bu yenilgilerin sonuçları hemen bariz değildir.

Bu fonksiyonel alt kişiliklerin zamansal ve uzaysal düzlemlerde uygulamaları var diye düşünüyorsunuz. Eğer siz üniversite öğrencisiyseniz, 4 yıl boyunca az çok istikrarlı bir hayatınız var demektir. Nereye giderseniz gidin, biri size “ne iş yapıyorsun?” diye sorarsa “üniversite öğrencisiyim” diye cevap verebilirsiniz. Bu da herkesi memnun eder. Ekonomik olarak muhtemelen işsiz birinden daha kötü durumdasınız ama toplumda biraz daha fazla statü sahibi olmak için gidip de insanlara işsiz olduğunuzu söyleyemezsiniz. Zira işler böyle yürümüyor. Üniversite öğrencisi olarak işsiz kalmayı göze alabilirsiniz zira üniversite öğrencisi olmak sizin sosyal sorumluluklarınızı yerine getirmenizi sağlıyor ve sizi belirsiz bir şekilde de olsa - öğrenmeyi ve diğer tüm o pozitif şeyler saymazsak - yararlı bir şey yapıyormuşsunuz gibi hissettiriyor.

Yani bu harita 4 yıllık bir zamanı ve o 4 yıl içine giren tüm mekanları kapsıyor. Eğer bu haritanız yanıp kül olursa, tüm o 4 yıllık süreç boyunca - ve hatta ondan önceki 2 yılı da kapsayarak - her yönden her şeye açık hale geliyorsunuz. Mesela bu garip bir şey ama üniversitenin üçüncü yılının yarısında üniversite eğitimi bırakırsanız, ondan önceki 2.5 yıllık tüm anılarınızı da organize eden haritayı yırtıp atmış oluyorsunuz. Zira bunlar üniversite okuyan ve iyi bir öğrenci olan birine ait anılardı ama şimdi tamamen yenilgiye uğramış birine ait anılara dönüştüler. Bunlar artık aynı anılar değiller. Bir hatanın geçmişi

değiştirebileceğini düşünmek gariptir ama bu olabilir ve sıklıkla da olur. Ciddi bir ilişkinin ayrılıkla sonuçlanması da aynı şeye neden olacaktır, özellikle de ihanete uğramışsanız. Ayrılığın tek sonucu şimdinin ve geleceğin kaosa karışıp gitmesi ve sizin yeraltı dünyasına küçük bir yolculuğa çıkmanız değildir. Aynı zamanda geçmiş de revizyona uğrar.

Bir sınıfa girme haritası, sizi yeniden yapılandırıp odağınızı üniversiteye gitme haritasının belli bir alt kümesine yönlendiriyor. O nedenle sınıfta kalmanız sizin üniversite eğitiminde tamamen başarısız olmanızdan daha az travmatik bir şey. Çünkü bu iki haritanın kapsadığı zaman ve uzay arasında fark var. Yani sizin yapmaya çalıştığınız şey, içinde yaşadığınız uzay ve zamanda, fonksiyonel bir oyun ortaya koymak. Bunu anlayabilirseniz, duyguları da anlamaya başlayabilirsiniz.

Motivasyon ve Duygular

Şimdi buraya küçük bir bitiş bölümü koydum: motivasyonlar ve duygular teknik terimler değildir. Bunlar daha çok id ve ego gibidirler. Bir tartışmayı yapılandırmak üzere kullanabileceğiniz terimlerdir. Hatırlarsanız hipotalamus birçok küçük çekirdekten meydana geliyordu. Bunlar aynı şey değiller yani hipotalamusun her bir çekirdeğinin, bir motivasyona denk geldiğini söyleyemezsiniz. Motivasyonlar ve duygular örtüşürler. Mesela açlık saf motivasyon olarak görülür. Biriyle sinir bozucu bir çatışmaya girmeniz, sizi acıktırmaz. Ama sizi kızgın, üzgün ya da mutlu yapabilir. Yani açlık bu haritalardan birinde birden ortaya çıkan bir şeye benziyor. Sonra duygular açlık boyunca size rehberlik ediyorlar ve haritanın neresinde olduğunuzu söylüyorlar.

Ama sizin daha karmaşık motivasyon-duygularınız var. Acı veya kızgınlık gibi. Çünkü acının içinde bir amaç da var, acı veren şeyden uzaklaşmak. Ya da acı veren şeyi durdurmak ya da ondan uzaklaşmak. Daha çok uzaklaşmak ama acı aynı zamanda duygu olarak hissediliyor. Büyük bir üzüntü acı gibi hissediliyor. Hayal kırıklığı acı gibi hissediliyor. Yalnızlık acı gibi hissediliyor. Bunların hepsi uyuşturucuya tepki veriyorlar yani teknik olarak hepsi aynı şeyler. Ama acı? Canınızın acıması duygu mudur? İnsanlar acı hissettim derler. Ama her neyse.

Kızgınlık da motivasyon - duygu karışık bir şey. Kızgınlığın da bir amacı var değil mi? Engelleri ortadan kaldırmak. Ya önünüzden çekmek ya da yıkmak. Kızgınlığın hedefi bu. Ama insanlar kızgınlıktan duyguymuş gibi bahsederler. Yani kızgınlığı fazlaca basitleştiriyoruz ama bu önemli değil zira bu yararlı bir basitleştirme.

Tamam, şurada size basit motivasyonlar olduklarını düşündüğüm şeyleri sıraladım: Açlık, susuzluk, kızgınlık, ısı düzenlemesi - çok soğuk ya da sıcak olmak istememeniz - panik ya da kaçış, yakın ilişki, cinsel arzu, keşfetmek ve oyun. Bunları öz-bakım motivasyonları ve öz-yayılma motivasyonları diye ikiye ayırabilirsiniz.

Sonra da duygular var. Hipotalamus duygularda büyük rol oynuyor. İşin içinde tek hipotalamus yok ama hipotalamusun rolü büyük. Burada ise bu haritaları nasıl kavramsallaştırdığımı görebilirsiniz. Bunu daha önce görmüştük. Siz A noktasındasınız zira bir harita kullanıyorsanız ya da bir oyun oynuyorsanız, bir başlama noktası vardır. Bundan sonra bir yere gidiyorsunuz ve oraya gitmek için bir şey yapmanız gerekli. Belki ekmek arası fıstık ezmesi hazırlamanız gerekiyor ya da termostatu ayarlamanız ya da arkadaşınızı aramanız, vs. Hangisi olursa olsun aynı tip yapıları kullanıyorsunuz ve bunlar sürekli değişiyorlar. Artık aç değilsiniz ama susuzsunuz. Sonra artık susuz değilsiniz ama artık yalnızsınız.

Sisifos⁸¹ gibi yani sürekli uğraşmanız gerekiyor ve sizi hayatta tutan şey de bu uğraş. Sürekli bir şeylerin peşinde koşmanız lazım zira doğal eğiliminiz tükenmek ve çürümek. Yani entropi ile savaşmak zorundasınız. Bu sonu gelmez bir savaş zira siz gayet organize olmuş bir varlıksınız ve bu şekilde kalmak gerçekten zordur. Odanızı darmadağın etmenin milyonlarca yolu vardır. Ama onu toplamamanın bir bilemedin 10 yolu vardır.

Olağanüstü karmaşık her şeyi düzenli halde tutmanın sayılı yolu vardır ama bunların bozulmasının sayısız yolu vardır. Hayatınız boyunca bir koşu bandı üzerinde koşmanızın nedeni budur. Termodinamiğin ikinci yasası, entropi, ile savaşıp duruyorsunuz. Entropi temel yasalardan biri yani bu çok zor bir savaş.

⁸¹ yunan mitolojisinde bir karakter. Yeraltı dünyasında büyük bir kayayı sonsuza kadar tepeye taşımak. ama sisifos ne zaman ki kayayı tepeye ulaştırır; kaya tekrar aşağı düşer.ve sisifos tekrar kayayı tekrar yukarı taşır.bir,iki,üç,..... ve sonu gelmez.

Neyse. Altta yatan bu küçük biyolojik sistemler ana haritada yüzeye çıkıyorlar ve sonra bunlar da her seviyede daha karmaşık olacak şekilde daha yukarıdaki haritalara çıkıyorlar. Ve daha komplike haritalar belki iki problemi bir hafta boyunca çözüyorlar. Ya da 10 problemi aynı anda ve 20 yıl boyunca çözüyorlar. Bir iş ya da kariyer isteme sebebiniz bu: işiniz olduğu sürece büyük bir problem kümesi anında çözülmüş oluyor. Başka problemler her zaman var ama en azından büyük bir kısmı çözülüyor.

Şimdi siz bunlardan birinin içinde olduğunuz için sürekli motivesiniz. Sürekli olarak bir şeylerle uğraşıyor, bir şeyleri kovalıyorsunuz. Bu bilmeniz gereken bir şey: insanın temel durumu uyuşukluk değildir. Şömine önünde uyuklamıyorsunuz. Şu an peşinde koşmaya motive olduğunuz bir şeyin peşinde değilseniz, genellikle peşinde koşmaya motive olduğunuz başka şeylerin nasıl peşinde koşacağınızı düşünüyorsunuz. Bu kaşifliktir.

Eğer biyolojik bir ihtiyaç tarafından aktif olarak motive edilmemişseniz, diğer motivasyon devreye girer ve bu da bir sonraki motive olduğunuz zamana hazırlanmaktır. Bu da keşif kapasitemizin sorumlusudur. Bizler sürekli olarak dünyaya bakıp bir sonraki adımda onunla ne yapacağımızı anlamaya çalışıyoruz. Eğlenirken bile genellikle daha fazla bilgi edinmeye çalışıyoruz zira eğlenme aktivitelerimizin çoğu hikayeler izlemek, okumak ve dinlemek üzerine kurulu. Fonksiyonel olarak önemli bilgi edinmek bizim için o kadar çekici ki, bunları gözlemlemek bile bizim için içsel bir ödül anlamına geliyor. En garip şekillerinde bile örneğin gidip korku filmi izlemeye bile.

Biliyorsunuz insanlar korku filmi izlemeye gidiyorlar. Bu insanların derdi ne ki üstüne para verip korkutulmak ya da iğrendirilmek istiyorlar? Korku filmleri biliyorsunuz korku ve iğrenme üzerine kurulur. Blair Cadısı Projesi mesela saf korku ama kan revan filmleri ise neredeyse saf iğrenme üzerine. İnsan bunları neden izler? Bunun sebebi kısmen bunları aşmaktır. Yani bunlara maruz kalmak zira hayat korkunç ve tiksindirici şeylerle dolu ve siz bunlarla karşılaşırsanız bile hayata devam etmeyi öğrenmek zorundasınız. Bazı hastalıklar sizin iğrenme ile başa çıkma kapasitenizi test edecekler. Hayat sizi korkudan titretecek şeylerle de dolu ve siz filmlere giderek bunlarla yüzyüze gelme alıştırmaları yapıyorsunuz. Bu filmlere giderken başka motivasyonlarınız da var ama bahsettiklerim insanların kendilerini tehlikeli durumlara hazırlama isteği gibi sağlıklı motivasyonlar. Bu filmlere gitmek bile keşif ve insanın kendisini bir sonraki adımda olabilecek şeylere

hazırlama motivasyonu içeriyor. Keşif devreleri oldukça temel devreler. Bunlar hipotalamus tarafından yönlendiriliyorlar.

Hipotalamus şöyle çalışıyor: bir tarafta içinde bulunacağınız bütün bu küçük haritalar ortaya çıkıyorlar ve bunların kökleri biyolojik ihtiyaçlarda. Bu biyolojik ihtiyaçlar kabaca Freud'un id'ine denk geliyor. Ama bütün bunlar doyuruldukları için kapandıklarında ise ... Doymaktan kastım güzel bir yemek yedikten sonra rahat ve sıcak bir odada arkadaşlarınız ve sevdiklerinizle beraberken uykuya dalmanız gibi bir şey. Bunu hayvanlarda sürekli olarak görürsünüz zira onlar sürekli doymuş durumdadırlar. Köpekler ve kediler sürekli uyurlar. Zira mesela kedinin karnı doymuştur ve onun için gün bitmiştir. İnsanlar ise bu tür doymuş hale girmeye eğilimli değildirler.

Motivasyonların bu küçük çerçeveyi kurması üzerine konuştuk. Sonra duyguları konuştuk. Bu şekilde bir yere varıyoruz. Bu düz çizgi sizi oraya götürecek en verimli yol. Bunu neden verimli bir şekilde yapmayı istiyorsunuz? Zira en az miktarda kaynak kullanarak bazı kaynaklarınızı bir sonra yapmanız gereken aktivitelere ayırmak istiyorsunuz. Bu nedenle de verimliliği ve basitliği önemsiyorsunuz. Kuşun hedefine uçtuğu gibi hedefinize dümdüz gitmek istiyorsunuz.

Peki yol boyunca ne oluyor? Diyelim ki hedefe doğru dümdüz gidiyorsunuz. Temelde olan, sizin hedef algınız ya da ara hedefleriniz sizi motive ediyor zira hedefler birbirlerine bağlı olabilirler ve işler planladığınız gibi gittiği ve yolda engelle karşılaşmadığınız sürece, hafif pozitif duygular hissedeceksiniz.

Bu süreçte çevrenin büyük kısmı önemsizdir ama geri kalanı ya pozitif ya da negatif değere sahiptir. İşler yolundayken pozitif değere sahiptir. Siz burada iki şeyi gözlemliyorsunuz: olması gereken şeyleri ve eğer ne yaptığınızı biliyorsanız olan şeyleri. Her adım ise sizin hedefe daha da yaklaştığınızı belirtiyor. Bu teşvik edici ödüdür ve sizin eğlenceli olduğunu düşündüğünüz ödüdür. Teşvik edici ödül, hipotalamustaki keşif sisteminin aktive olması ile üretilir ve bu dopamin sistemidir. Bu sistem, kokain ve amfetamin gibi uyuşturucuların da yoğun olarak etkiledikleri sistemdir ve bu uyuşturucular insanların çok önemli ve faydalı bir iş yapıyormuş gibi hissetmelerine neden olurlar. Aslında muhtemelen böyle bir şeyi kesinlikle yapmıyor olmanıza rağmen dopamin

sistemini etkileyen uyuşturucular sizin teşvik ödül sisteminizi ele geçirirler. Bu sistem sizin ileri doğru hareket etmenizi teşvik ettiği için teşvik ödül sistemi olarak adlandırılıyor. Sizde kendisine dokunma veya ilerleme isteği uyandıran her şey sizin dopamin sisteminizi harekete geçirir.

Bir yere giderken genelde nötr şeyler olur. Bunları göz ardı edersiniz. Eğer işler planlandığı gibi veya planlandığından da iyi giderse pozitif şeyler olur. Mesela yağmur altında okula yürüyorsunuz ve bir arkadaşınız durup sizi arabayla okula bırakmayı teklif ediyor. Siz zaten okula gidiyordunuz ama şimdi oraya daha hızlı gideceksiniz ve ıslanmayacaksınız. Bu sizi neşelendirir. Çünkü dopamin tarafından yönlendirilen bir hedefe doğru hareket ederken aynı zamanda kaynak tasarrufu yapacaksınız.

Tam tersi yağmur altında yürüdüğünüzü ve bir arkadaşınızın sizi görmeden geçip gittiğini ve üstelikte arabayla su sıçratarak sizi çamura buladığını düşünün. Sinirlenirsiniz ve üzülürsünüz. Neden? “Günüm mahvoldu” diyebilirsiniz. Bu tam olarak ne anlama gelir? Bunun anlamı şu: sizin gününüzün üzerinde bir harita vardı ve gün ile haritanın örtüşeceğini umuyordunuz. Ama şimdi harita yandı gitti ve bugün ne olacağını artık Tanrı bilir. Şimdi üzerinizdekiler ve soğuk alıp hastalanma konusunda endişelenmeniz, eve geri dönmek ve dersi kaçırmak konusunda düşünmeniz lazım. Bu, daha önce konuştuğumuz kaos sahasıdır. Bu negatif bir şeydir ama aynı zamanda negatif şeyleri beklenmeyen şeylerden ayırmak zordur. Zira başınıza gelen negatif şeylerin çoğu aynı zamanda beklenmedik şeylerdir zira negatif şeylerin olmasını sağlamaya çalışmazsınız.

Peki negatif bir şey başınıza geldiğinde ne olur? Negatif bir duyguya sahip olursunuz. Acı, kaygı ve iğrenme. Bunlar görünen o ki üç büyükler ve hepsi de farklı sistemler tarafından yönlendiriliyorlar. İğrenme sistemini pek bilmiyoruz. Diğer tüm negatif duygular, duygusal dengesizlik özelliği (nevrotizm) ile yüklüler ama iğrenme duygusal dengesizlikten bağımsız.

Acı, alıcı yüzeylerin tahribat yaratacak kadar yoğun bir uyarana maruz kalması sonucu hissettiğimiz bir şey gibi görünüyor. Acı bildiğiniz gibi zor bir konu. Sadece fiziksel hasar kaynaklı fiziksel acıyı içermiyor. Bu fiziksel acıyı nasıl tanımladığınıza bağlı. Biri öldüğünde bu acı veriyor. Yapayalnız kalmanız acı veriyor. Depresyonda olmanız,

hüsrana veya hayal kırıklığına uğramanız size acı veriyor. Hüsrana, sizin hedefinize yol alırken bir şeyin önünüze çıkması ve hayal kırıklığı da lanet olası bir yapının üstünüze yıkılması anlamına geliyor. Her iki durumda da acı hissediyorsunuz.

Davranışçılar buna koşullanmamış uyaran diyeceklerdir. Bunun kötü hissettirmesi için bunu öğrenmeniz gerekmez. Kötü, bu uyarana içsel bir şeydir. Buna karşın kaygıyı beklenmeyene verilen öğrenilmiş tepki olarak görürler. Davranışçılar, bir şeyin acı verici olduğunu tahmin etmeyi öğretmeniz gerektiğini düşünürler. Bir şeyin acı verici olduğunu tahmin eden şeyi öğrendikten sonra bir şey hakkında kaygı duymaya ve ondan korkmaya başlarsınız. Ama sonunda durumun bundan daha karmaşık olduğu anlaşıldı. Yani davranışçılar, acının temel negatif duygu olduğunu düşünürler.

Diyelim ki yürümeyi öğrenen bir çocuksunuz ve masanın altında ayağa kalkınca kafanızı masaya çarptınız. Bundan sonra masanın altına her gittiğinizde kaygılanıyorsunuz zira masanın altında ayağa kalkarsanız kafanızı çarpacağınızı ve bunun canınızı acıtacağını öğrendiniz. Bu gibi durumlarda kaygı öğrenilmiş, koşullanmış bir şeydir. Ama durum bundan daha karmaşık zira kaygıyı öğrendiğiniz gibi aklınızdan da çıkarabilirsiniz. Daha önce hiç karşılaşmadığınız bir şeyle karşılaşırsanız, bu size kaygı verecektir. Aslında beyinde kaygıyı yöneten bir devre var. Kaygı, acı devrelerinin ikincil bir türevi değil. Zaman içinde - evrimsel zaman içinde - hasar görmemek için, canınızın acımasından kaçınmayı öğrendiniz. Ama bir yandan da canınızın acıma olasılığını hesaplamayı da o kadar uzun süre boyunca öğrendiniz ki buna tepki veren bir başka sistem de geliştirdiniz.

Bazı sistemler, tehlikeli olduğunu düşündüğünüz şeylere tepki veriyorlar. Bazıları da genel olarak tehlikeli şeylere tepki veriyorlar. Kan, örümcek, çeşitli böcekler, korku ya da iğrenme ya da öfke gösteren yüz ifadeleri, kırık uzuvlar, parçalanmış vücutlar, vs. Korku filmlerinden biliyorsunuz. Bunlar en ilkel ve temel korku uyaranları ve sizin fabrika ayarınızda varlar. Psikologlar açısından bunların fabrika ayarında mı oldukları yoksa çok kolay mı öğrenildikleri tartışma konusu. Ama bence arada bir süreklilik durumu var. Bazı şeyler bariz fabrika ayarında mevcut görünüyor. Mesela yılan korkusu. Hayatında hiç yılan görmemiş şempanzelerin kafeslerine plastik bir yılan atsanız bile hepsi anında tavana tırmanıyorlar ve sonra içeri atılan şeye bakıyorlar.

Doğada bazı şempanzeler gidip yılanı yaklaşık ısıklık çalarlar. Bazıları da 24 saat uzaktan bakacaklardır. Yani yilandan hem korkarlar hem de onun ne olduğunu keşfetmeye çalışırlar. Yılanı yaklaşıncı korku devreye girer ve uzağa kaçarlar ama yeterince uzağa kaçınca da merak devreye girer ve yılanı yaklaşırlar. Böyle gide gele korku ile merak duygularının orta çizgisini bulup orada dururlar. Aslında siz de bunu sürekli olarak yapıyorsunuz. Anlamli bir şeyle meşgul olduğunuzda, bulunduğunuz nokta, kaos ve düzen arasındaki sınır çizgisi üzerindedir. Çözmek istediğiniz ve önemli olan bir şey için orada durursunuz. Mesela bir hastalığı çalışmak ya da hastalıkla ilgili bilgi almak için makaleler okuyorsunuz diyelim. Diyelim ki bu hastalık konusunda kaygılarınız var. Sizin burada yaptığınız şey, hastalığa makaleler içinde meydan okumak. Bu hastalık var olmasın istiyorsunuz ama bir yandan da merakınızdan bu konuya gömölüyorsunuz. Birçoğunuz bir şeye kendinizi kaptırdınız mı, bu kaptırmanın nedeni sizin bu şeyi, çözölmesi gereken bir problem olarak görmenizdir.

Problem karmaşık olduğundan kaygı hissedersiniz. Ama bu konuya, kaygının sizi ele geçirmeyeceği bir şekilde yaklaşmanın bir yolunu bulursunuz ve böylece de merakınız ve kaygınız dengelenmiş olur. Bu, teşvik ödöl aktivasyonudur ve sizi ayık tutar. Kaygı gibi merak da sizi ayık tutar. Bu nedenle ikisinin dengelendiği nokta, bulunmak için iyi bir noktadır. Burası en iyi noktadır zira bu nokta hem yeterince korunaklı olacak kadar mesafeli, hem de yeterince öğrenebileceğiniz kadar yakındır.

Bunu Nietzsche'nin "değer nasıl yaratılır?" problemine bir cevap olarak düşünebilirsiniz. Değeri yaratamazsınız, onu bulursunuz. Çözölmesi gereken ve sizde hem negatif hem de pozitif duygular uyandıran problemler vardır ve sizin yapmanız gereken pozitif ve negatif duygular arasındaki doğru dengeyi bulmaktır. Bu mücadele etmek gibi bir şeydir. Bana öyle görünüyor ki insanların uğraşabilecekleri edebilecekleri bir şeye ihtiyaçları vardır yoksa kendi kendilerini tolere edemezler. Zira eğer yapmaya değer bir şeyiniz yoksa, hayat insana aptal bir şaka gibi görünür.

Ama yapmaya değer bir şeye sahip olabilirsiniz. Bu durumda da hayat o kadar da aptalca, absürt ve trajik olmayabilir. Bu en azından bu konuya iyi bir bakış açısidir.

Yani bir yanda, pozitif tarafta, doyum var ve davranışçılar bunu koşulsuz tepki olarak göreceklerdir. Aslında ilk başlarda bunun ödül olduğunu düşündüler. Mesela aç bir fareyi alıp onu beslerseniz bu ödüldür. Skinner fareleri eğitiyordu ve oldukça saygı gören bir davranışçı psikolog idi. Skinner farelere hemen her şeyi yapmayı öğretebiliyordu. Bunun için onları vücut ağırlıklarının dörtte birini kaybedene kadar aç bırakıyordu. Yani kullandığı fareler temelde aç farelerdi. Aslında hem aç hem de yalnız farelerdi zira bu fareler izole şekilde yaşıyorlardı. Fareler sosyal hayvanlardır ve izolasyondan hoşlanmazlar. Yani davranışçılar insan davranışlarını modellemek için fare kullanırken, aç ve yapayalnız fareler kullanıyorlardı. Bu nasıl bir model diye düşünebilirsiniz. Sonuçta görüldü ki aslında çok iyi bir model zira insanlar korkmuş ve aç farelere itiraf etmek istemeyecekleri kadar benziyorlar. Bu durumdaki bir fareye empati besleme nedenlerinizden biri de bu benzerlik zaten. Herkes orada oturup “ah zavallı fareler” diyor.

Kaçınız farelere üzüldünüz? Peki kaç erkek üzüldü? Sadece üç. Erkekler ve kadınlar arasında uyumluluk konusunda büyük bir cinsiyet farkı vardır bu arada. Bunu daha sonra konuşacağız.

Davranışçılara dönelim. Davranışçılar, aynı zamanda - koşulsuz dedikleri - temel ödül kümeleriniz olduğunu ve bunları tahmin edebilecek bazı şeyleri öğrenmeniz gerektiğini düşündüler. Bir farenin bir manivelayı iterek bir tablet kazanması deneyi klasik bir örnek. Fare manivelayı deli gibi iter ve bunu yaparken de mutludur. Bu şekilde manivelayı itme ile ödül arasındaki koşullu ilişkiyi öğrenir. Ama sonradan ortaya çıktı ki, bu uzun süredir varolan bir şey olduğu için buna özel bir beyin sisteminiz var. Yani sizi doyuran bir öğrenilmiş ilişkiden değil koca bir sistemden bahsediyoruz. Ve bu dopaminerjik sistemdir. Serotonin ise doyumunu sağlayan sistem gibi görünüyor.

Mesela akşam yemeğinde kocaman bir hindi varsa bu sizin serotonin seviyenizi yukarı çıkarır ve bunun için de bir şey yapmanız gerekmez. Ve serotonin sakinleştirici ve düzenleyici bir nöro kimyasaldır. Bu nedenle de antidepresanlar, sinirlerinizi düzenlemek için kullanmaya şansınız olmadan sinirlerinizin serotonin alımını durdurur.

Ama dopamin size işlerin yolunda olduğunu söyler. İnsanları harekete geçiren şey de temel olarak budur. Dopamini umut gibi de düşünebilirsiniz zira teşvik ödül bir çeşit umut ya da vaat gibidir. Vaat sanırım daha uygun bir kelime.

Yani acı ve doyum sizin gerçekten çok antik sistemleriniz. Kaygı ve söz sistemleriniz ise bunlardan daha yeniler, temel negatif ve pozitif duygularınız ile alakalı ve sizi yolunuzda yürürken düzenlerler.

Şimdi, bir karmaşıklık seviyesi daha var çünkü düşünün bir: hedefinize doğru yolunuzda yürürken ne olabilir? Hiçbir şey. Önemsiz şeyler. Bu önemsizlik işte sizin gorili görmenizi engelliyor. Çevrenizdeki hemen her şey önemsizdir. Bence bu nedenle de insanlar dünya hakkındaki küçük haritalarının yok olmasından hiç hoşlanmazlar. Zira eğer dünya ile ilgili haritanız yok olursa, her şey bir anda önemli hale gelir. Her şeyin önemli bir şeye dönüşmesini istemezsiniz zira bu sizin baş edemeyeceğiniz kadar çok şeye maruz kalmanız anlamına gelir.

Gece uyandınız ve balta girmemiş bir ormanın derinliklerinde çırılçıplaksınız. Birden her şey sizin için önemli hale gelir! Bundan kesinlikle hoşlanmayacağınıza emin olun. Bu sizi kısa süre içerisinde tüketecektir. Çoğu zaman, hemen her şeyin önemsiz olacağı şekilde korunmanız gereklidir. Bu sayede, baş edebileceğiniz, sınırlı sayıdaki şeye odaklanabilirsiniz ve siz de aynen bunu yaparsınız. Yani küçük haritanızın içinde yaşarsınız ve yol boyu yürürken de duygularınız devreye girer. Eğer işler yolunda gitmiyorsa negatif duygular belirir ve işler yolunda gidiyorsa pozitif duygular belirir. Duygularınızın temel çalışma şekli budur.

Şimdi, elinizde doyum ve acı var. Bunun yanında tehlike ve vaat var. Bunların üstünde ise daha karmaşık olan yenilik var zira yenilik siz A noktasından B noktasına yürürken başınıza gelebilecek şeylerden biridir. Olmasını beklemediğiniz ve ne olduğunu anlamadığınız bir şey.

Yolda yürüyorsunuz ve karşınıza yerde yüzüstü yatan ve saç başı darmadağın biri çıktı. Buna nasıl bir duygusal tepki verirsiniz? Bunu beklemiyordunuz yani şaşkınlıktan donup kalacaksınız: bu kaygıdır. Hedefe doğru yürüyordunuz ama kaygı sizi durduruyor. Bu insanın çevresindeki uzay - zamanı, keşfedilmemiş saha olarak düşünebilirsiniz.

Haritanızda keşfedilmemiş saha olmasını istemezsiniz zira orada ne olacağını bilemezsiniz. Peki şimdi ne yapmanız gerekiyor?

Karşıdan karşıya geçeceksiniz ve bu kişinin belki sarhoş bir evsiz olduğunu düşüneceksiniz. Belki de uyuyor diye düşüneceksiniz. Biraz durup gözlemleyeceksiniz ve küçük ipuçlarını kullanarak haritanızı yeniden bir araya koymaya çalışacaksınız. Şu an haritanız kısmen kaygı ve keşif arasındaki denge oyunu ile “burada ne oluyor, nasıl tepki vermeliyim?”e dönüştü.

Şimdi yerde yatan kişinin etrafından dolanıp yolunuza devam edebilirsiniz ama bu belki de sizin ahlaki haritanızı rahatsız edecek ve ben nasıl bir insanım diyeceksiniz. Belki de bu konuda bir şey yapmanız lazım. Ya da belki de kesinlikle bulaşmamalıyım diyeceksiniz. Bu da anlaşılır zira oraya adım atınca başınıza ne geleceğini kim bilebilir?

Anlatmaya çalıştığım şey şu: Hemen her şeyi önemsiz hale getiren haritanızda bir delik oluştu ve karmaşık olanın bir kısmı artık oradan yüzünüze parlıyor. Yüzünüze parlayan şey, fenomenolojistleri parlayıp aydınlatan diye konuştukları şey. Bu konuda ne yapacağınızı bilmiyorsunuz. Ne yapabilirsiniz ki? Yapabileceğiniz şey, her şeyi yapabilmeye hazır olmak. Yeniliğe / bilinmeyene karşı verilen duygusal tepki budur. Eğer ne yapabileceğinizi bilmiyorsanız, her şeyi yapabilmeye hazır olun. Bu da strestir.

Biyoloji ve Özellikler: Duygusal Denge

Temel duygularımızı pozitif duygular ve negatif duygular olarak ikiye ayıracağız. Pozitif duygularımız yaklaşma (davranışsal aktivasyon) duyguları olan merak, neşe, umut ve ilgidir. Negatif duygularımız ise savunma ve sakınma (kaçınma ve davranış batırma) duyguları olan acı, kaygı ve iğrenmedir. Bunlar da size temel olarak dışa dönüklük ve duygusal denge faktörlerini verirler.

Pozitif duygular iki sınıfa ayrılırlar. Birinci pozitif duygu sınıfı, bir motivasyonel çerçeveyi sınırlarına itelediğinizde hissettiğiniz türden duygulardır. Açsınız ve gidip ekmek üstü fıstık ezmesi yiyorsunuz ve artık aç değilsiniz. Ekmek üstü fıstık ezmesini yedikten sonra artık aç olmadığınız durumu nasıl tanımlarsınız? Heyecandan zıplayıp duracağınız bir durum değil yani o kadar da coşkulu bir pozitif duygu durumu değil. Daha çok tatmin gibi bir duygu. Teknik adı ile doyum (satiation). Bir motivasyonel süreç başarılı bir şekilde çalıştı mı, varlığına olan gereksinimi geçici olarak ortadan kaldırır. Bir tanesi doyuma ulaştıktan sonra diğerleri ortaya çıkar ve siz de onların peşine düşersiniz.

Doyum, motive olmuş bir çerçevenin başarılı bir şekilde çalışmasından sonraki durumu anlatan teknik bir terim. Bu aynı zamanda tüketimsel ödül olarak da bilinir ve koşullanmamış tepki ile ilişkilidir. Yani bunu öğrenmeniz gerekmez.

İkinci pozitif duygu sınıfı ise, tüketimsel bir ödül alacakmış gibi görüldüğünde ortaya çıkan duygulardır. Umut, merak, beklenti, coşku, heyecan, vs. Mutlu olarak düşündüğümüz tüm o pozitif duygular. Mutlu genellikle sizin tüketimsel ödülü elde etme yolunda yaptığınız hareketlerin iyi gittiğine işaret eden bir duygu. Bu teşvik ödülüdür ve böyle anılmasının sebebi sizi hedefe yürümeye teşvik etmesidir. Sizin istenen bir hedefe doğru ilerlemenizi sağlayan ve kökleri hipotalamus içinde olan pozitif duygu sisteminiz yani dopamin sisteminiz, sizi hedefe doğru ilerlemeye motive eder. Temel olarak pozitif duygu budur: orada iyi bir şey var ve ben gidip onu alacağım. Gidip onu alacağım kısmı heyecan ve pozitif duygularla ilgilidir.

Dışa dönük birinin bir partiye giderken hissettiği duygu buna örnektir. Dışa dönük insan muhtemelen partiye giderken partide olacağından daha heyecanlıdır. İnsanlar garip

canlılar zira bir ödölü kazanma yolunda yürümenin yarattığı pozitif duygu, o ödölü elde etmenin yarattığı pozitif duygudan çok daha güçlüdür. İşler burada oldukça karmaşıklaşıyor zira bunun sebebi kısmen bizim kaşif canlılar olmamız.

İyi şeylere yaklaşmalısınız ama ya kötü şeylere karşı ne yapmalısınız? Yapmanız gereken şeylerden biri durmaktır. Yapmanız gereken başka bir şey de oradan uzaklaşmaktır. Savunma ve sakınma ile alakalı negatif duygularınız var ve bunları ele aldık: Acı, hüsrân ve hayal kırıklığı. Korku ve kaygı. Aynı zamanda da iğrenme. İnsanlar iğrenme üzerinde çalışmaya başladılar ve iğrenme duygusal denge ile beraber gelmiyor ve kendi başına bir devre gibi duruyor.

Şimdi, anlamaya çalışmanız gereken başka bir karmaşıklıkta bahsedeceğim. Size acı veren şeyler var, sizi doyuran şeyler var ve bir de bunlara işaret eden şeyler var. Ama bir uyarıcı sınıfı daha var ki bu uyarıcılar paradoksal yani bunları anlamıyorsunuz. Bu da yenilik.

A noktasından B noktasına gidiyorsunuz. Size doğru yolda olduğunuzu gösteren şeyler olabilir. Bunlar sizi mutlu ederler ve pozitif duygular ortaya çıkarırlar. Ya da size engel olan şeyler ortaya çıkar ve bunlar da size negatif duygu verirler. Bu şeyler sizin canınızı acıtabilir (acı, hüsrân, hayal kırıklığı ya da ızdırap verebilirler) ya da sizin acı çekebileceğinizi işaret edebilirler. Bu da tehliktir ve korku üretir.

Pozitif duygu sizi hedefe doğru iterletirken negatif duygu sizi korur. Negatif bir şey olduğunda durursunuz ve kullandığınız davranış ya da çerçeveyi engelin etrafından dolanacak şekilde modifiye edersiniz. Ama eğer engel çok büyükse yoldan tamamen dönebilirsiniz.

Bazen yemek yemeye üşenecek kadar yorgun ama uyuyamayacak kadar aç olabilirsiniz. Bu motivasyonların çatışmasıdır. Dolaba bakarsınız ama yiyecek bir şey bulamazsınız. Dışarı çıkıp bir şeyler alacak gücünüz olmadığından gider aç yatarsınız. Bazen bir problemi, problemi değiş tokuş ederek çözersiniz. Bu problemi şimdi çözmeyeceğim der ve başka probleme dönersiniz. Bu kaşif çerçevedir. Bazen eldeki çerçeve içinde hareket edersiniz yani dolap boşsa bakkala gider bir şeyler alıp yersiniz. Sorunu davranışınızı değiştirip bir alternatif bularak ama eldeki çerçeve içinde çözmüş olursunuz.

Buna şu şekilde de bakabilirsiniz. A noktasından B noktasına yürüyorsunuz ve istediğiniz ya da tahmin ettiğiniz şey oluyor. Bu güzel bir şey ve sizin modunuzu iyi tutuyor. Size vaat edilen bir şey var ve bu da ümit yaratıyor ve pozitif duygular geliyor.

Ya da tahmin etmediğiniz şeyler oluyor. Mesela arkadaşınızla bir yere gideceksiniz ama arkadaşınızı almaya gittiğinizde evde değil ve ona ulaşamıyorsunuz. Bu olduğuunda sizin çerçevenizde bir çatlak olur zira sizin çerçeveniz arkadaşınıza ulaşacağınız varsayımı üzerine kuruluydu. Bazen varsayımlarınız yanlış çıkar ve teorinizde çatlaklar oluşur. Eğer bu çatlağa düşerseniz kaygı duymaya başlarsınız zira bu beklenmedik şeyin ne olduğunu bilmiyorsunuz. Bunun ardında ise kaşif tarafınız devreye girer.

Çoğu insan önce korkar zira küçük planları patladı mı önce negatif duygular ortaya çıkar. Daha sonra başka bir problem daha olmazsa ya da kafanızda canlandırdığınız “beni sevmiyor, arkadaşlarım da beni sevmiyor, kimse beni sevmiyor” gibi teorik bir negatif sarmalına düşmezseniz sakinleşirsiniz ve keşif devreleriniz çalışmaya başlar. Bundan sonra da belki bir bara gidersiniz ya da “bu olmadı ama acaba şimdi başka ne yapsam?” diye düşünmeye başlarsınız. Duygusal olarak dengeli bir insan, yani nevrotik olmayan bir insan, özellikle üstüne dışa dönük ve açık fikirli biri ise, bu çatlağın içinden hızlıca çıkar. Fakat negatif duyguları ağır bir insan, arkadaşı kendisine söz verip ekince, öyle büyük ve derin bir çukur yaratıp içine düşer ki, belki de eve gidip odasında ağlar.

Duygusal dengesizlik (nevrotizm) ve dışa dönüklük bir anlamda negatif duygu sisteminin ya da pozitif duygu sisteminin daha güçlü olmasına göre değişik derecelerde olabilir. Evet bunlar iki ayrı sistemler.

Bunu şöyle düşünebilirsiniz: Birim tehlikeye karşı ortaya çıkan birim negatif duygu ya da birim umut verici şeye karşı ortaya çıkan birim pozitif duygu. Mesela ofiste sizin işinizi kaybedeceğinize dair bir dedikodu dolanıyor. Bu konuda ne kadar endişelenmelisiniz? Bunu bilmiyorsunuz ki! Peki ne kadar endişelenmeniz gerekeceğine nasıl karar vereceksiniz? Cevap şu: buna siz karar vermiyorsunuz, sizin beyin devrelerinizin nasıl kablolandığı karar veriyor. Eğer negatif duyguları yüksek biriyseniz büyük bir kaygı ve korkuya kapılırsınız. Belki de doğru olan bu zira işinizi kaybedebilirsiniz. Ama eğer duygusal olarak dengeli biriyseniz “muhtemelen işimi kaybetmem ama kaybetsem bile bir

yoluna bakarız, endişeye gerek yok” dersiniz. Bu içsel bir şey. Bunun büyük bir kısmı içsel.

Dışa dönüklük ve duygusal denge birbirlerini bastıracak roller oynayabilseler de ayrı devreler. Dışa dönük ve negatif duyguları yüksek ya da içine kapanık ama duygusal olarak dengeli biri olabilirsiniz. Bunlar ayrı şeyler.

Konuyu bağlamak gerekirse koşullu ve koşulsuz ödüller vardır. Koşulsuz ödüller, öğrenmeniz gerekmeyen ödüllerdir. Bunlar, motivasyon durumunu sonlandıran ödüllerdir ve sizi tatmin olmuş bir hale getirir. Doyum, serotonin ile ilişkilidir. Serotonin, doyuma ulaştıran bir nöro kimyasaldır. Serotonin seviyeniz yüksekse bir çeşit doyum halindesinizdir. Çok fazla pozitif veya negatif duygu hissetmezsiniz. Sanki tüm tüketimsel ödüller onlara ihtiyacınız olduğunda oradaymış gibi, hiyerarşisinin tepesinde bir durumdur. Ne endişelenmeniz ne de çok fazla heyecanlanmanız gereklidir.

Koşullu yani teşvik edici ödüller ise tüketimsel bir ödüle doğru ilerlemekte olduğunuzu gösterirler. Bunlar hem öğrenilebilirler hem de içsel olabilirler. Bu ödüller, dopamin aktivasyonu ile ilişkilidirler ve bu da hipotalamustan kaynaklanan keşif ile ilgili devrelerle ilgilidir. Hipotalamusun yarısı hedef tespiti yaparken kalan yarısı ise keşif ile alakalıdır.

Eğer tanımlı bir hedefin peşinde koşuyorsanız ama başarısız olursanız, geri çekilirsiniz. Bu negatif duygudur. Ama daha sonra keşfe başlarsınız. Bu da dopaminerjik devredir. Dopaminerjik aktivasyon ile ilgili olan şeyler neler? Keşif, dışa dönüklük, mutluluk, oyun, şevk, girişimcilik (assertiveness) ve yeniliğin pozitif öğeleri.

Yani, özetlemek gerekirse, hipotalamusunuz sizin motivasyonunuzu kurar. Bu motivasyonlardan birini pozitif sonucuna ulaştırmak, doyumdur. Bu içseldir, tüketimsel ödüdür ve bunun için çalışmanız gerekir. Motivasyonun pozitif sonuca ulaşacağına işaret eden her şey ise teşvik ödülüdür. Bunların bazılarını öğrenirsiniz ve bazıları da içseldir.

Davranışçılar, tüm ikincil şeyleri öğrenilmiş sanıyorlardı ama durum bu değil. Bazıları içseldir. Örneğin bir yılan gördüğünüzde, bu bir tehlikedir ve bunu öğrenmeniz gerekmez. Ateş biraz böyledir. Kan, dişler, izleyen gözler, yırtıcı hayvan duruşları, yüksek ve düşük frekanslı sesler (büyük hayvan sesleri) gibi şeyleri öğrenmenize gerek yoktur. Bunlar

geçmişte o kadar istikrarlı bir şekilde tehlikeli olmuşlardır ki sinir sisteminizde bunlara otomatik tepki verecek devreler oluşmuş.

Koşullanmamış cezalar temel olarak acıya neden olurlar. Eğer davranışsal bir rutin ya da motivasyonel bir dizgi kullanırken ceza ile karşılaşsanız, bu dizgiyi sonra yeniden kullanma ihtimaliniz azalır. Bu öğrenmektir. Eğer tam tersi kullandığınız dizgi başarılı olursa, ileride yeniden kullanma ihtimaliniz artar. Bu da öğrenmektir. Hafızanın görevi kısmen bunları takip etmektir.

Koşullanmış ceza ise, cezanın büyük ihtimalle olacağını gösterirler. Bunların da bazıları öğrenilmiştir bazıları da fabrika ayarındadır. Negatif duygular serotonin tarafından yok edilirler. Serotonin sistemi her şeyi dengede tutar. GABA⁸² ise insanı daha az kaygılı yapar. Beyniniz bunu üretir. Valium⁸³ ya da barbitüratlar⁸⁴ GABA sistemi üzerinde etkilidirler. Alkol de öyledir ve insanların alkolü sevmeye nedenlerinden biri de budur. Alkol kaygıyı azaltır ve bazı insanlarda dopaminerjik aktivasyona neden olur. Bu insanlar alkolü gerçekten severler zira alkol onları hem sakinleştirir hem de onlarda kokain gibi teşvik ödül yaratır. Bazı insanlar için alkol gerçekten ölümcül bir uyuşturucudur.

Alkolik olmaya yatkın olup olmadığınızı bulmak için bir bara oturun ve nabzınızı ölçün. Sonra da arka arkaya beş shot yapın ya da ufak tefek biriyseniz 4 shut yapın. Kandaki alkolü yasal alkol seviyesinin üstüne çıkarmanız lazım yoksa alkolik olmaya yatkın olup olmadığınızı bulamazsınız. 10 dakika sonra nabzınızı tekrar ölçün. Eğer nabzınız 8 ya da daha fazla birim arttı ise buna dikkat edin. Zira muhtemelen alkole karşı opioid tepki geliştiriyorsunuz ve bunun ikincil tepkisi de dopaminerjik tepkidir. Büyük olasılıkla bir kere içmeye başladınız mı alkol içmeyi bırakmakta zorlanan birisiniz. Bazılarınız öyle değil mi? Bir iki kadeh ve sonra yeeee haaaa En azından biz Alberta'da öyle yapıyoruz :)

Bunun nedeni kısmen teşvik ödül sistemini tetiklemesi. Bu sistem bir yaklaşma sistemi ve alkol tarafından uyarılıp duruyor. Dopamin sıçramaları sadece kandaki alkol seviyeniz artarken meydana geliyor. Bu nedenle ard arda alkol almanız gerekli. Aksi takdirde

⁸² Gamma aminobutyric acid (GABA)

⁸³ Yüksek sakinleştirici etkisi sedatif bir antidepresan.

⁸⁴ sinir sistemini uyuşturucu etkileri olan maddeler

kandaki alkol seviyeniz artmayacaktır ve siz de alkolün pozitif yanı olan coşku ve girişimciliği elde edemeyeceksinizdir.

Duygusal dengesizlikte (növrotizm) bir cinsiyet farkı vardır. Kadınlar ortalama olarak negatif duygulara erkeklere göre yarım standart sapma daha çok sahiptirler ve görünen o ki bu tüm kültürlerde aynı yani evrensel bir fark. Fark, İskandinavya ülkeleri gibi daha eşitlikçi ülkelerde daha da büyük. Bu sizin tahmin edeceğinizin tersi. Bazı insanlar her türlü farkın sosyal etkiden kaynaklandığını düşünüyorlar ama eğer toplumu eşit hale getirirseniz kişilikteki cinsiyete bağlı farklar azalmıyor ama artıyor. Bu kimsenin beklediği bir sonuç değildi ama ortaya çıkan bu oldu.

Kız ve oğlan çocukları görünen o ki aynı seviyede negatif duygulara sahipler ama ergenlikle beraber kadınlar ortalama olarak erkeklere göre daha yüksek negatif duygulara sahip hale gelirler. Burada ortalama olarak böyle tabii yoksa cinsiyetler arasında bir örtüşme var. Bu farkın nedeni? Kadınlar daha ufak tefekler, vücutlarının üst kısmı erkeklere göre çok daha güçsüz yani fiziksel dezavantajları var. Cinsel olarak daha kırılganlar ve üstüne bebek bakmak zorundalar. Bunlar kadınların sinir sistemini negatif duygulara daha yakın hale getirmek için yeterli.

Kadınların negatif duygulara yatkın sinir sistemlerinin kadınlara değil kadın - bebek ilişkisine göre ayarlandığını düşünüyorum. Biraz düşünürseniz, bunun böyle olması gerektiğini anlarsınız. Bir bebek 1.5 sene kadar kucakta taşınmalı ve belki de 10 tane çocuğunuz olacak. Tamam sizlerin olmayacak ama evrimsel geçmişimizde bir kadının genellikle çok uzun süre sürekli uğraşacağı bir bebeği oluyordu. Ve daha sonra da büyükanne olarak bebeklerle uğraşıyorlardı. Ergenlikte sinir sisteminiz neden sadece size değil de size ve bebeğe göre ayarlanmasın ki?

Hipotalamusunuzun üstünde hafıza ve duygularla ilgili devreler var. Hipokampus ve amigdalaya kısaca değineceğim. Teori şu: Dünyada dolanıp duruyorsunuz ve eğer bildiğiniz bir yerdeyseniz, hipokampus hafıza sistemlerinizin içine bakıyor ve ne olmasını istediğinizi sizin dünyayı nasıl anladığınıza bakarak görmeye çalışıyor. Siz bir motivasyon durumundasınız ama o durum içinde anlamı olan beklentileriniz var.

Hipokampüs, sizin ne olacağını düşündüğünüzü takip ediyor. Ama bunun motive edilmiş bir şey olduğunu, sadece beklenti olmadığını unutmayın. Hipokampüs aynı zamanda dünyaya da bakıyor. Daha doğrusu dünyanın bir yorumuna bakıyor ama temel olarak hipokampüs hem içinize hem de dışınıza bakıyor ve bu ikisi aynı mı kontrol ediyor. Yani ne yaptığınızı ve nerede olduğunuzu biliyorsunuz. Eğer bu ikisi aynı ise, hipokampüs amigdalayı ve hipotalamusu ketliyor.

Görünen o ki bunun işlevi şu: Beyin kökünüzde retiküler aktivasyon sistemi denilen küçük bir devre var. Gece uyurken duymamanız gereken bir ses duyduğunuzda sizi uyandıran şey bu devre. Hipokampüs temel olarak eğer beklentiniz ve olan şeyler uyumluysa bu sisteme sakın kal diyor. “Biliyorum sen paniğe kapılıp oradan oraya zıplayabilirsin ama şu an buna gerek yok zira her şey planlandığı gibi gidiyor.”

Ama dışarıda olan ile beklenen arasında bir fark olduğunda, buna anomali diyebiliriz, hipokampüs “burada bir problem var” diyor ve retiküler sistemi ketlemeyi bırakıyor. Retiküler aktivasyon sistemi de sizin duygularınızı özellikle de negatif duygularınızı aktive ediyor. Ama aynı zamanda pozitif duygularınızı ve bazı hipotalamus devrelerini de hazır hale getiriyor. Zira bir şeyin yolunda gitmemesi problemini çözme yollarından biri, başka bir şeyle uğraşmaya geçmektir.

Yani beyninizin derinliklerinde ket vurulmuş bazı devreler var. Yarışmada atları başlamaktan alıkoyan kapı gibi onları tutuyor. Bir anomali olunca kapı hafifçe açılıyor ve böylece hazır hale geliyorsunuz. Bu negatif duygu ve “nerede olduğunu bilmiyorsun” diyor. Ama geri kalanı ise “yapman gereken şey neyse onu yapmaya hazır ol” diyor. Yani hipokampüs bir anormallik belirliyor, alt devreleri serbest bırakıyor ve bu da sizi harekete geçmeye hazırlıyor.

Problem şu: Beklemediğiniz bir şey olduğunda ne kadar endişelenmelisiniz? Bunun cevabı ise şu: Bunu bilmiyorsunuz. Hayatın büyük problemlerinden biri de bu. Bir şey ters gitti. Bunun birçok nedeni olabilir. Belki de dünyaya doğru bakmıyordunuz yani algısal bir problem var. Gray mesela dünyayı olduğu gibi gördüğünüzü düşünürdü. Gelen uyarıların yorumlamanız gerekmediğini düşünürdü ama bu yanlış. Dünyaya doğru bakmıyor olmanız ihtimali az ama bazen olabiliyor. Ama biz sorunun bu olmadığını varsayalım.

Aptal planınızla ilgili aptal bir sorun olduğunu varsayalım. Problem şu ki hatanın nerede olduğunu bilmiyorsunuz. Bence tam burada mizaç devreye giriyor. Bazen eğer beklenmeyen bir şey olursa, gerçekten korkuya kapılmalısınız ama bazen de görmezden gelmelisiniz. Ama hangisini yapmanız gerektiğini hemen bilemeyebilirsiniz. Olan şu: Bir dağılım var. Bazı küçük şeyler olduğunda bazı insanlar çok tedirgin olacaklardır ve bazı insanlar ise umursamayacaktır. Bazen gerçekten tedirgin olanlar haklıdır ve bazen de umursamayanlar. Növrotizmde çeşitlilik olma sebebi budur.

Yapmanız gereken şey, planınızı parçalarına ayırıp bakmak. Eğer kaygı ile felç olmamışsanız bunu yapabilirsiniz. Planınıza bakıp “ben tam bir kaybeden miyim yoksa planın bir yerinde bir hata mı var?” diye sorabilir ve sonra planınızı yeniden kurabilirsiniz. Motivasyonlu bir planınız olduğunda ve bunun bir yerinde bir çatlak olduğunda, ilk önce o deliğe nasıl düştüğünüzü bulmanız lazım. Bu neredeyse otomatik planın neyden oluştuğunu hatırlamanız lazım. Yani bir hata yaptığınızda altınızda açılan şey, planın karmaşıklığı. Bir yandan da tabii eğer dünyayı yanlış algıladıysanız, dünyanın karmaşıklığı da önünüze serilebilir. Mesela biri size “beni anlamıyorsun” diyebilir. Belki de sizde algınızı engelleyen bir problem var. Ama bu oldu mu, hatanın nerede olduğunu aramanız lazım ve bu da planın karmaşıklığı içinde büyük bir arayış.

Bence insanların inançlarına bu kadar sıkı sıkıya yapışmalarının nedenlerinden biri, insanların soyutlamalarında çatlak olmasından hoşlanmamaları. Bir şeyleri temsil etmek üzere dünyanın bu yüksek seviyeden temsilleri ellerinde var. Bunlar inanç aksiyomları gibi şeyler. Eğer inanç aksiyomlarından birinde bir çatlak olursa, tüm karmaşıklık bu çatlaktan önlerine dolar. Buysa ezici bir şey ve insanlar bu kahredici şeyle karşılaşmamak istediklerinden onların yüksek seviye soyutlamalarını zedelemenizi istemezler.

Bitirmeden önce, duygusal dengesizliği yüksek birinin bunu çözmek için yapabileceği bazı şeylerden bahsedelim. Duygusal olarak dengesiz birisi iseniz kaygıya ve negatif duygulara meyillisinizdir. Ama kendinizi gönüllü olarak maruz bırakarak daha duygusal dengeli biri haline getirebilirsiniz.

Yapmanız gereken şey, korktuğunuz şeylerden kaçınmayı bırakmak. Bu konuda daha spesifik olmalıyım. Eğer bir yere varmak üzere bir yoldaysanız ve karşınıza korktuğunuz

şeyler çıkıyorsa, bunlardan kaçınmak sizin ileri doğru hareket etmenize engel oluyorsa, bunlardan kaçınmayın. Bunları parçalarına ayırın ve bu parçalara meydan okumayı öğrenin. Bu sizi ve karakterinizi güçlendirmekle kalmayacak aynı zamanda nevrotizm (duygusal dengesizlik) seviyenizi de azaltacaktır.

Eğer nevrotizm ölçeğinde tepe yüzde 98 içindeyseniz, hiçbir zaman yüzde 2'ye gidemeyeceksiniz. Aslında gidebilirsiniz ama bunu yapmaya kalkarsanız hayatınız boyunca sadece bununla uğraşmanız gerekir ve bu bile gidebileceğinizi garanti edemez. Belki bir Tibet manastırında başka hiçbir derdiniz olmadan meditasyon yapıp dursanız, böyle büyük bir kayma yaratabilirsiniz. Burada çaba, gerekli kayma ile üstel oranda artar. Önemli bir değişim sağlayabilirsiniz ama hiçbir zaman bir uçtan diğer uca gidemezsiniz.

Uyumluluk - Saldırganlık ve Empati

Bugünkü dersimizin en az yüzde otuzunuzu ciddi bir şekilde kızdıracağını umuyorum. Bugün konuşacağımız kişilik boyutu olan uyumluluk, kadın ve erkeklerin birbirlerinden en büyük oranda ayrıldıkları kişilik boyutu. Ve biliyorsunuz kadın - erkek farkları, günümüzde toplumumuzda en ateşli tartışmalara konu olan bir şey. Bugün bununla ilgili bilimi konuşmak istiyorum ve bakalım ne sonuca varacağız.

Beş Büyük Faktörün, dilin istatistik analizinden çıktığını hatırlıyorsunuzdur. Bu çok ilginç. Beş Büyük Faktör - ve IQ - istatistiksel yapılar. Bunların türetilmesi çabasının temellerinde teorik varsayımlar var ama bunları politik önyargılar olarak düşünmek oldukça güç. Çünkü ilk hipotez, kişilikler arasındaki temel farkların, dile yansıtılacağıydı. Çalışmalara İngilizce ile başladı ama araştırma dünya çapına yayılınca diğer dillere de uygulandı. Bunu politik bir teori şeklinde anlamak benim için oldukça zor. Eğer bilimsel buluşların politik imaları varsa, bilim adamının politik önyargılarını veriye koyup koymadığını düşünürsünüz. Ama bunu Beş Büyük Faktör teorisi için düşünmek oldukça güç.

İstatistik analizler, bu faktörlerin varlığına işaret ettiler. Bu faktörler kabul edilir derecede tanımlandıktan çok sonra, 1990'lardan itibaren ise bunların potansiyel biyolojik altyapılarını anlamaya başladık. Bu özelliklerin betimsel doğaları, 10'a ayrıldıkları yönler seviyesinde bile tam olarak anlaşılmış değiller. Haklarında çok az şey bildiğimiz yönler var. Mesela nezaket ile şefkat arasındaki farkı gerçekten anlayabilmiş değiliz. Mesela solcuların muhafazakarlara göre daha şefkatli olduklarını ve muhafazakarların da solculardan daha nazik olduklarını biliyoruz. Nezaketin muhafazakarların sosyal kuralları takip etme eğilimleri ile ilişkili olduğunu düşünüyoruz. Ama tek bildiğimiz şey bu. Nezaket ve şefkat arasındaki farkın ne kadar büyük olduğunu bile bilmiyoruz.

Aynı şey özellikler için de geçerli. Açıklık istatistik ile ilk keşfedildiğinde, hakkında büyük tartışmalar yaşandı. Kişiliğin ilk 3 boyutlu (dışa dönüklük, duygusal denge ve psikoz) modellerini formüle eden Hans Eysenck⁸⁵ gibi bilim adamları açıklığın bir özellik olduğunu bile düşünmüyorlardı. Eysenck bunun IQ tarafından kapsandığını düşünüyordu. Aslında

⁸⁵ Zeka ve kişilik üzerindeki çalışmalarıyla tanınan Alman psikolog

bu bir dereceye kadar doğru. Eğer açıklığı zeka ve deneyimlere açıklık olarak ikiye ayırırsanız, IQ ya da en azından IQ'nun sözel olmayan kısmı, akli kapsıyor ve sözel olan kısmı da bir dereceye kadar deneyime açıklığı ve yaratıcılığı kapsıyor. Ama bunların hepsi daha sonra keşfedildi.

Kişiliği Büyük Beş Faktör şeklinde modellemenin ve hatta başka faktör şemalarının modellenmesinin sonuçlarından biri, cinsiyetler arasında birçok farklılıklar olduğunun görülmesiydi. Ya da öyle tercih ediyorsanız cinsel kimlikler arasında. Bu dikenli bir problem. Problemlerden biri şu: sosyal inşacılık (social construction) taraftarları, cinsiyetler arasındaki farkların sosyal olarak inşa edildiğini düşünüyorlar. Bir kere bu insanlar biyolojik, kromozoma bağlı cinsiyeti, cinsel kimlikten (kadın ya da erkeğin kendisini dünyaya gösterdiği cinsiyet) ayırıyorlar. Cinsel kimlik ile cinsiyet arasındaki ayrımın nereden başladığını bilmek güç. Ama bu insanlara göre eğer kadın ve erkek arasında fenotip temsiller seviyesinde farklılıklar varsa bunlar sosyal olarak inşa edilmiştir. Görünen o ki bu teori yanlış ve hatta sadece biraz yanlış değil, köküne kadar hatalı. Size önermek istediğim şeylerden biri de, sosyal inşacıların yanlarında olan tek şeyin teori olduğu. İddialarını destekleyen herhangi bir veri olduğunu düşünmüyorum. Ama aynı zamanda bugün sizinle konuşacağım şeyleri veri olarak kabul edeceklerini de düşünmüyorum ama bu bambaşka bir konu.

Modern dünyada insanların, günlük hayatlarında teknoloji ile ilgili yaptıkları her şeyin bu teknolojilerin altında yatan bilimin çalışmasına bağlı olmasına rağmen, nasıl oluyor da bilimsel iddiaları reddedebildiklerini anlamıyorum. İnsanlar bilimsel veriye sosyal olarak inşa edilmiş veri olarak bakmalarına rağmen gerçek dünyada bu insanların hareketlerine baktığınızda, bu düşüncelerini takip etmediklerini görürsünüz.

Size uyumluluk ile ilgili savı söyleyeceğim. Durum bu mu bilmiyorum çünkü bahsettiğim gibi büyük beş boyut hakkında anlamadığımız birçok şey var. Ama şu ana kadar benim üzerinde çalışarak vardığım ve veri ile desteklenen sav şu: Uyumlu insanların empatik, merhametli ve kibar olduklarını biliyoruz. Uyumsuz insanlar hakkında çok daha az şey biliyoruz ama bu insanların genellikle erkek olduklarını biliyoruz. Uyumsuz olmayı daha çok duyarsızlık, sert ve bencil olmakla eşleştirebilirsiniz. Uyumluluk derecesi düşük biri

ile pazarlık yaparsanız, bu kişi sizinle daha uyumlu birine göre çok daha etin pazarlık yapacaktır.

İnsan hakkında, insanı kavramlaştırırken, göz önüne yeterince alınmayan birkaç şey var. İnsanlar, iki cinsiyet de, inanılmaz derecede anaçlar. Böyle de olmak zorundalar. Bizim boyutlarımızdaki bir memeli için hamilelik süresi genelde 2 yıl. Yani insan bebekleri oldukça erken doğuyorlar. Antiloplar doğar doğmaz ayağı kalkıp birkaç dakika içinde koşabilecek şekilde doğuyorlar ama insan bebeğı ortalama 14 aylık olana kadar ayağı bile kalkamıyor. İnsan bebekleri doğumda tamamen ebeveynlere bağımlılar ve bu nedenle de inanılmaz derecede bakım gerektiriyorlar. Aynı zamanda beyin korteksimiz çok büyük olduğundan ve davranış olarak da oldukça plastik olduğumuzdan çok ama çok uzun bir bağımlılık ve gelişim sürecimiz var. Kültürden kültüre değışse de bu süre en az 13 yıl. Ana davranışların memeliler arasından da yaygın olduğunu biliyoruz. Yardıma muhtaç, sıklıkla ağlayan, bağımlı yaratıklara çok uzun süre bakmak zorunda olmak bizim davranış repertuarımızın bir parçası. Peki insanların analık dereceleri kişiden kişiye değışiyor mu? Evet ve bence bu bir dereceye kadar bunu uyumluluk faktörü kapsıyor. Bu anlaşılır zira uyumluluğun pozitif tarafında sıcaklığı, merhameti ve empatiyi, başkalarına bakma ve fedakarlık isteğini görüyorsunuz. Mesela birazdan göreceğiniz gibi uyumluluk ile insanın geliri negatif ilişkili. Bu beklenen bir şey zira öz fedakarlığı yüksek olan uyumlu biri pazarlık ederseniz bu insanın güç dengesinde kendi tarafını, uyumsuz biri kadar savunmayacağını görürsünüz. Ama bir bebek büyütmek için kendinizi feda edebiliyor olmalısınız. Çocuk yetiştirmeyi doyurucu ve ödülü olan bir şey olarak görebilirsiniz ama çocuğun iyiliğini öne koymadan iyi bir ebeveyn olabilen birini görmedim. Bu özellikle anneler için ve doğumdan sonraki ilk yıl hatta ilk üç yıl geçerli.

İnsanlarla ilgili farkına varmanız gereken şeylerden biri de bizim avcı yaratıklar olduğumuz gereğı. İnsanlar etobur hayvanlar ve büyük hayvanları avlamakta da oldukça ustalar. Mesela Kuzey Amerika'da Afrika'ya göre çok daha az iri hayvan olmasının sebebi, insanların bu hayvanların neslini tüketmiş olması. İnsanlar 15 bin yıl önce Kuzey Amerika'ya ayak bastıklarında, tüm mamutları, büyük kedileri, dev ayıları, vs. öldürdüler. Bunun neden Afrika'da olmadığını açıklayan teorilerden birine göre Afrika'da insanlar ve hayvanlar beraber evrim geçirdiler. Diğer hayvanlar da insanlara karşı hayatta kalabilecek

şekilde ortak bir dengede evrim geçirdiler ama Kuzey Amerika'daki hayvanlar için durum böyle değildi.

Bir mamutu mızrak ile avlamak hiç de kolay bir şey değil. Avlanırken insanların yaptıkları rahatsız edici olabilir ama bu aynı zamanda insanlarla ilgili çok şey söylüyor. Ve insan nüfusunun önemsiz denilemeyecek bir kısmı hala avlanıyor. Bu insanlar bunu spor olarak yapıyorlar ve bunu spor olarak yapmanın nedeni birçok insan için anlaşılması güç bir şey. Bu avcılarının hemen hemen tamamı erkek ve bunun kimseyi şaşırtacağını sanmıyorum.

Bence yırtıcı saldırganlığı, uyumluluğun zıt ucunda. Aynı zamanda bir insanın hapse düşüp düşmeyeceğini en iyi tahmin eden faktörün düşük uyumluluk olduğunu da biliyoruz (düşük sorumluluk da bu konuda oldukça yardım edici bir faktör). Ama antisosyal kişiliğin Beş Büyük Faktör tarafından işaretlenen faktörü, görünen o ki düşük uyumluluk. Ayrıca erkekler kadınlara göre daha az uyumlu oldukları için, hapishanelerin daha çok erkeklerle dolu olduğunu da söyleyebilirsiniz. Sanırım hapiste olan suçluların %91'i erkek. Yanılıyor olabilirim ama bu oranın en az %80 olduğuna eminim.

Kişilik özellikleri ile ilgili aklınızda tutmanız gereken şeylerden biri, bunların olağan dağılıma (çan eğrisi) sahip oldukları. Kişiliğin sosyal sonuçlarını anlamak için de olağan dağılımın nasıl çalıştığını anlamamız lazım. Zira görünen o ki erkekler kadınlara göre sadece yarım standart sapma daha az uyumlular. Bunun anlamı eğer nüfustan rastgele bir erkek ve bir kadın seçerseniz, bunlardan hangisinin daha uyumsuz olacağını kesin olarak söyleyemezsiniz. Ortalamada erkek daha az uyumsuz olacaktır ama olasılık açısından çok büyük bir fark yoktur. Kadının erkekten daha az uyumlu olma ihtimali de yüksektir.

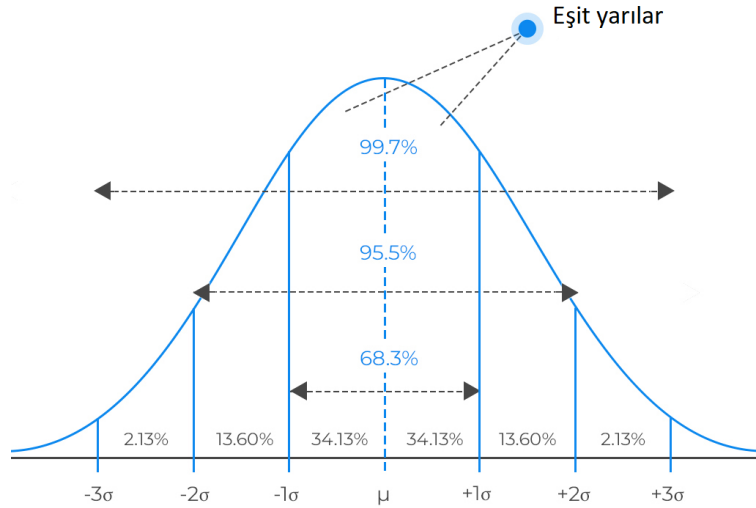
Olağan dağılımda bir ortalama ve bu ortalamanın etrafında rastgele bir dağılım şeklindedir. Psikolojide öğreneceğiniz şeylerden biri de, değişkenlerin olağan dağılıma sahip olduklarıdır ama bu gerçekte doğru değil. Bazı değişkenler olağan dağılıma sahiptirler ve bazıları değildirler. Ve siz hangileri normal dağılıma sahip değildir bilmek zorundasınız zira bunların çoğu çok önemlidir. Servet olağan dağılıma sahip değildir. Yaratıcılık, olağan dağılıma sahip değildir. İnsanların üretmeye meyilli olduğu hiçbir şey, olağan dağılıma sahip değildir. Bu durumlarda neredeyse herkes hemen hemen hiçbir

şey yapmazken, çok küçük bir grup insan her şeyi yaparlar. Mesela ürettiğiniz ortalama müzik albümü sayısı sıfır. Yaratıcılıkla ilgili hemen hemen tüm fenomenlerde de durum bu.

Olağan dağılıma sahip olan şeyler var ve kişilik özellikleri de bunların arasında gibi görünüyor. Kişilik özelliklerinin üretim üzerindeki etkisi olağan dağılıma sahip olmayabilir ama kişilik özelliklerinin kendileri olağan dağılıma sahipler.

Psikoloji araştırmalarını anlamak istiyorsanız, çan eğrisi dağılımını anlamanız lazım. Bu, istatistiğin temel aksiyomu gibi.

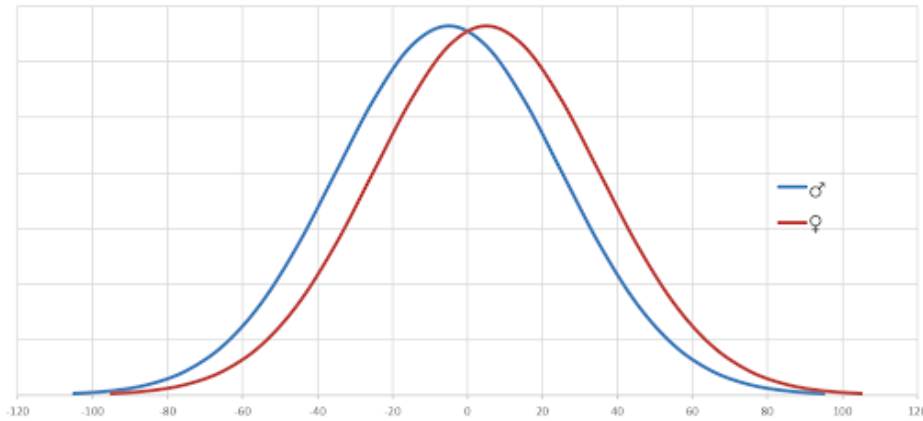
Birinci aksiyom, araştırdığınız fenomenin olağan dağılıma sahip olduğudur. İstatistik analizinde bu aksiyomun doğru olup olmadığını test etmeniz gereklidir ve birçok istatistik, olağandan sapmayı geçersiz hale gelmeden bir seviyeye kadar tolere edebilir. Ama az önce bahsettiğim yaratıcılık ile ilgili değişkenler bu kategoriye girmiyorlar. Onlar daha sonra sorumluluk ve açıklık özelliklerini işlerken konuşacağımız pareto dağılımına sahipler.



Ortadaki çizgi ortalama ve orta değer. Eğri iki eşit parçaya bölünmüş vaziyette. Her iki tarafta da her biri bir standart sapma genişliğinde dörder kesit var. Ortalamanın 3 standart sapma üstüne çıktığınızda, nüfusun %0.1'i kalıyor. Aynı şey öbür uçta da geçerli. Ortalamanın 3 standart sapma altına indiğinizde, nüfusun %0.1'i kalıyor. Yani temel olarak tüm nüfus, 8 standart sapma içinde bir yere düşüyor. Aslında tabii bu doğru değil

zira kuyruklar uzuyorlar fakat 8 standart sapma dışında çok ama çok az birey var. Ama bu, bu az sayıdaki bireyin varlığının önemsiz olduğu anlamına gelmiyor. Mesela uyumluluk dağılımında 6 standart sapma altta olan biri, 100 kişiyi öldürmüş bir seri katil olabilir. Yani bu istisnaların olağanüstü etkileri olabilir. Bunlar sadece istatistik olarak çok yaygın değiller.

Çoğu tekil kişilik özelliğinde, kadın ve erkek olağan dağılımları hemen hemen üst üste binerler. Kadınlar erkeklere göre yarım standart sapma daha uyumludurlar. Birbirleriyle neredeyse hizalanmış ama kadın dağılımının hafifçe sağa kaydığını düşünün. Yani bir kadın ve bir erkeği aldığınızda hangisinin daha uyumlu olacağını bilmek zordur. Ama en az uyumlu 1%'den hapishaneye düşenlere bakarsanız, hemen hepsinin erkek olduğunu göreceksiniz. Çünkü ortalamanın biraz sağa kayması, sola doğru üç standart sapmanın altında kalan tüm bireylerin erkek olmasına neden olacaktır. Yani, ortalamadaki küçük farklar, dağılımlar aynı şekle sahip olsalar bile, uçlarda devasa sosyal etkilere yol açarlar.



Bir örnek vereyim. Zeka dağılımında ortalamanın beş standart sapma üstünde çok fazla sayıda insan yok. Ama bunlar arasında çok büyük sayıda Nobel ödüllü insan var. Zeka konusunda sizin ne kadar zeki olduğunuzdan daha çok diğerlerinden ne kadar daha zeki olduğunuz önemlidir. Zira diğerlerinden çok daha zekiyseniz, hedefe doğru onlardan çok daha hızlı yürürsünüz. Olağanüstü verimli yaratıcı üretimde karşılaştırmalı yetenek çok ama çok önemli bir fark yaratır.

Çok haşın bir kural. Size bir kural daha söyleyeyim. Price'ın kuralı. Bir sahadaki işin yarısı, o sahada çalışan toplam kişi sayısının karekökü kadar kişi tarafından yapılır. 10,000 tane

makale yayınlayan nöro bilimci olduğunu düşünün. Yayınlanan makalelerin yarısı, bu nöro bilimcilerin 100 tanesi tarafından yayınlanacaktır. Ve çoğu da ya bir tane makale yayınlayacaktır ya da tek bir makale bile yayınlamayacaktır.

Doktora öğrencisi başına makale ortalaması 0 veya 1 gibi bir sayıdır. Bunların yarısının 2 tane yayını vardır. Bunun da yarısı kadarının 3 tane. Ve onun da yarısının 4 tane. Yani bir ölçekte birey sayısı üstel azalırken verimlilik lineer artıyor. Bu oldukça korkutucu bir gerçek. Bu, neden nüfusun %1'inin, toplam servetin çok büyük bir kısmına sahip olduğunu da açıklıyor. Ama siz sadece bu yüzde biri ve servetlerini alırsanız, bunların tepe %1'i de bu grubun toplam servetinin çoğuna sahip olacaktır. Ve binde birin de tepe yüzde birini ve servetlerini alırsanız, bunların tepe 1%'i de bu grubun toplam servetinin çoğuna sahip olacaktır.

Bu bir problem çünkü verimlilik her zaman çok küçük bir grubun elinde. Kimse bu konuda ne yapılabileceğini ya da yapılabilecek bir şey olup olmadığını ve hatta bir şey yapılması gerekli mi değil mi bilmiyor. Bunun adaletsiz olduğunu düşünebilirsiniz ve bu verimliliğin eşitlikçi dağıtılması düşüncesine göre adaletsizdir. Ama bu konuda ne yapacaksınız? Hiper üretken insanların hiper üretken olmalarını engellemek bu sorunu çözmek için faydalı bir çözüme benzemiyor. Nüfusun büyük bir kısmının yüksek eğitime katılmasını sağlarsanız, bu toplam üretkenliği patlatacaktır ama dağılımı değiştirmeyecektir. Bunun nedeni kısmen her şeyi daha rekabetçi hale getirecek olmanızdır.

Size, cinsiyetin bir tanımını okuyacağım. Bu, 1960'lardan 2010'lara kadar feministlerin cinsiyet tanımı: "İnsanlara maskülen ve feminen özellikler yükleyen, sosyal olarak inşa edilmiş sınıflama sistemi. Cinsiyet özellikleri zaman içinde değişebilir ve kültürden kültüre de değişiklik gösterir."

Burada birkaç iddia var. Birincisi, cinsiyetin sosyal olarak inşa edildiği iddia ediliyor. İkincisi, cinsiyetin zaman içinde değiştiği iddia ediliyor. Ve üçüncüsü de cinsiyetin kültürden kültüre değişiklik gösterdiği iddia ediliyor. Tabii bu, değişiklik derken ne demek istediğinize bağlı. Temel mesela bu. Hangi ölçüme göre? Böyle bir beyanda bulunursanız, bu sorunun sorulmaması mümkün değil. Ama temel sav bu.

Bence gerç k Şu ki kişilik cinsiyet ile birebir örtüŐmez. Ama bu, kişiliğin sosyal inşa olduğu anlamına gelmez. Kişiliğin sosyal olarak inşa edildiğini gösteren çok fazla sayıda delil yok. BeŐten fazla boyut ortaya çıkmasına izin verecek Şekilde sosyal olarak inşa edilmesi zaten mümkün değil. Şu Şekilde sosyal inşa olabilir: Bir toplum insanları, cinsiyetlerine ve hatta kişiliklerine bakılmaksızın dağılımda diğer toplumlara göre aşağı ya da yukarı itebilir.

Örneğin tek yumurta ikizlerini doğumda evlatlık olarak verirsiniz ve 18 yaşına geldiklerinde aralarında 15 puan zeka farkı olsun isterseniz, servet açısından evlatlık alan aileler arasında en az üç standart sapma fark olmalı. Burada zekada bir standart sapma artmanın da maliyetini görebilirsiniz ki bu çok büyük bir rakam. Bu artıŐın hayat boyu muhafaza edilebileceği de kesin değil. Zira doğumda ayrılan ve farklı ailelerde büyüyen tek yumurta ikizleri yaşlandıkça, zekaları daha çok birbirlerine benzemeye başlar. 60 yaşına geldiklerinde IQ'ları o kadar aynıdır ki sanki aynı kişiyi iki kere test etmiŐsiniz gibi aynı sonucu verir. Bu çok garip zira tek yumurta ikizlerini ayırdıktan sonra ne kadar uzun süre ayrı kalırlarsa o kadar farklı olmaları gerektiğini düŐünürdünüz. Zira çevreleri farklı kalacaktır ve bu farklar da zaman içinde birikecektir diye düşünürsünüz. Ama gerçekte olan Şey bu değil.

Şimdi burada bazı ilginç çalışmalar var. OĞlan çocuklarının neden genellikle kamyonlarla ve kız çocuklarının da neden genellikle oyuncak bebeklerle ya da peluş hayvanlarla oynamayı sevdiğini sorabilirsiniz. Buna verilen cevaplardan biri, bunların sosyal inşa farkları olduğudur. Anne ve babalar, bunu bilerek ya da bilmeyerek, çocukların oyuncak tercihlerini, hafif  veya açık bir Şekilde, cinsiyetlerine göre farklı teşvik ederler. Anne ve babaların bu davranışlarının birikmesi de çocukların oyuncak tercihlerini belirler. Ama eldeki literatürde bunu destekleyen pek fazla Şey yok ve bu teori Şu söyleyeceğim Şeyi açıklayamıyor: Araştırmacılar bir sürü oyuncağı alıp bunları birçok kişiye maskülen stereotip ve feminen stereotip diye sınıflandırmalarını söylüyorlar. Sonra bunları bir grup çocuğa veriyorlar ve hangi oyuncacın hangi cinsiyetteki çocuklarca tercih edildiğini gözlemliyorlar. Özgür ŐeĐim imkanı verildiğinde, erkek çocukların maskülen diye etiketlenen oyuncakları tercih ettiklerini, kız çocuklarının da feminen diye etiketlenen oyuncakları tercih ettikleri görünüyor. Bunun sosyalleşme hipotezi ile alakası yok ama bu deneyi makaklarla da yapıyorlar.

“134 nüfuslu bir makak grubunda yaşayan 34 maymunun insan tekerlekli oyuncakları ve peluş oyuncaklarla etkileşimlerini gözlemledik. Erkek maymunlar da erkek çocuklar gibi, tekerlekli oyuncaklara karşı istikrarlı ve güçlü tercih gösterdiler. Dişi maymunlar da kız çocukları gibi, tercihlerinde daha büyük bir çeşitlilik gösterdiler. Tekerlekli oyuncağın peluş oyuncağa göre tercihinde erkekler ve dişiler arasında büyük farklılık görüldü.”

Dişi maymunlar hem maskülen hem de feminen oyuncaklara ilgi gösteriyorlar ama feminen oyuncaklara bir miktar daha fazla ilgi gösteriyorlar. Ama erkekler ezici oranda maskülen oyuncakları tercih ediyorlar. “Maymunlarda yapılan deney sonuçlarının insanlarda yapılan deney sonuçlarına benzerliği, bu tür tercihlerin açık cinsiyetçi sosyalleşme olmadan da gelişebileceğini gösteriyor. Bizler, oyuncak seçiminin, sosyal süreçler ile insan ve maymunlardaki cinsiyet farklılıklarına dönüşen, hormonların etkisindeki davranışlar ve bilişsel taraflılık ile yapıldığı hipotezini destekliyoruz.”

Makalenin ana yazarı Janice M. Hassett.⁸⁶ Erkek makakların neden tekerlekli oyuncaklarla oynamak isteyecekleri bariz değil. Sonuçta makaklar kamyon kullanmıyorlar. Bu farkların neden var olduğu açık değil. Peluş oyuncaklar temel olarak sözde bebekler ve bunlara yaklaşımı anlamak kolay. Çünkü anaç duygular uyandırmaya yarayan sevimliliğin temel nitelikleri, tüm memelilerde oldukça istikrarlı bir şekilde aynı. İnsanların kedi köpek yavrularını sevimli bulmalarının sebebi bu. Bebek olan her şey sevimli. Büyük gözler, küçük burun, kısa uzuvlar, sakar yürüme, vs. toplamda sevimlilik olarak algılanıyor ve sevimli de (anaç duygular ortaya çıkarmada) oldukça güçlü bir uyarıcı. Böyle olmasaydı, peluş bebeklerle oynayan çocuklar onları bebek gibi sallamazlardı. Peluş bebekler gerçek bebek değiller ama bir bebeğe, çocukta o tür tepkiler uyandıracak kadar benziyorlar.

Kızımın kedi şeklinde bir peluş oyuncağı vardı. Bu kedinin kafasını, peluş vücudunun içine itebiliyordunuz ve bunu yapmam kızımın hoşuna gitmiyordu. Burada da maskülen ve feminen arasında bir fark var. Bu oyuncağın zarar görmeyeceğini biliyordu ama ortaya çıkan davranışları bir kümenin içinde. Bu şeyin şefkate ihtiyacı varmış gibi davranması

⁸⁶ [Sex differences in rhesus monkey toy preferences parallel those of children](#)

da oldukça sağlıklı ve kızım da bebeğe şefkat göstermenin pratiğini yapıyordu. Bunun pratiğini yapmak önemli zira bu pratik yapmayı gerektiriyor.

Sosyalizasyon dışındaki cinsiyet farklarının neden var olduğuna dair yapılan bazı en iyi araştırmalar, Simon Baron Cohen tarafından yapıldı. Kendisi Borat'ın⁸⁷ erkek kardeşi bu arada.

Klasik insan vücut tipinin dışı olduğunu düşünebilirsiniz. Yani her insan, aralarında kromozom farkları olsa bile hayata, prototip dışı vücuduyla başlar. Maskülenleşme, fetal (anne karnındaki cenin dönemi) testosteron ile meydana gelir. Fetal testosteron ise erkek ceninden erkek cenine çok büyük farklılık gösterebilir. Cohen'in çalışmalarının gösterdiğine göre fetal testosteron miktarı, doğumdan sonraki maskülen davranışları önemli ölçüde etkiliyor. Cohen otizmin hipermaskülenite olduğuna inanıyor. Zira hiper maskülen çocukların otizm olma risklerinin çok daha yüksek olduğunu bulmuş. Çoğu otistik insan erkek. Otizmlili insanların en büyük problemi, başka insanlarla sosyal etkileşim kuramamaları. Mesela göz teması kuramazlar. Bu arada erkek bebekler kız bebeklere göre daha az göz teması kurarlar. Otistik çocuklar göz teması kuramazlar ve herhangi bir sosyal etkileşim kurmakta da oldukça zorlanırlar.

2012 yılında yayınlanan şu çalışmaya bakalım. Bunu size okuyayım:

“Daha önceki araştırmalar, doğum öncesinde maruz kalınan endokrin bozucu kimyasalların, çocukların nörolojik gelişimini değiştirdiğini gösterdiler. Bunlara cinsiyete bağlı davranışlar da dahil. Bu değişimler erkek ve kız çocuklarda değişik şekillerde olabilir. Kimyasal olmayan şeyler, mesela psikososyal stres de doğum öncesi hormonal maruz kalmaları da etkileyebilir.”

“Anne karnında maruz kalınan stres ile çocuğun cinsiyete özgü oyun davranışları arasındaki ilişkiyi araştıran bir tane yayınlanmış. Anne karnında yüksek derecede strese neden olan olaylara maruz kalan kızlarda, maskülen oyun şekli gözlemlenmiş ama aynı ilişki erkekler için kurulamamış. İkinci potansiyel deney topluluğundaki hamile kadınlar,

⁸⁷ Simon Baron Cohen, Borat tiplmesiyle ünlü Sasha Baron Cohen'in kuzeni.

hamilelik sırasındaki stresli olaylar ile ilgili anket doldurdular. Aynı zamanda stres denilebilecek bir veya daha fazla olay da raporladılar.

Bu aileler birkaç yıl sonra yeniden arandılar. Çocuklarının ortalama yaşı 5'ti. Anneler, onaylanmış okul öncesi aktiviteleri de içeren ve cinsiyete göre değişen oyun davranışını ölçen yeni bir anket doldurdular. Çocuğun yaşına, cinsiyete uygun olmayan oyunlara karşı anne - baba tepkisine, kardeşlerin yaş ve cinsiyetine ve diğer ilgili değişkenlere göre düzelttikten sonra görüldü ki, anne karnında strese maruz kalan kız çocukları, PSAI maskülenite alt ölçeğinde yüksek puanlar aldılar ve daha yüksek maskülen ya da kompozit puanlara eğilim gösterdiler. Erkeklerde ise anne karnında stres ile feminen puanlar arasında bir ilişkiye doğru trend vardı. Ama maskülen ya da kompozit puanlarla bir ilişki görülemedi.

Bu veri, daha önce insan ve hayvan modelleri üzerinde yapılan araştırmaları doğruluyor. Anne karnında maruz kalınan, kimyasal olmayan stres, dişi fetüslerde androjenik (erkek hormonu tarafından etkilenmiş) ve erkek fetüslerde anti androjenik etkiler gösteren bir endokrin bozucudur.”

Bu, Simon Baron Cohen'in çalışması. Empatiyi test etmenin yollarından biri, kuramsal olarak, gözdeki zihin deneyidir. Bu deneyi güvenilir sonuçlar vereceği şekilde yapmak zordur. Bu deneyde insanlara sadece gözlerin kesitinin bulunduğu fotoğraflar gösterilir ve fotoğraftaki insan yüzüyle bir duyguyu göstermektedir. Bazı duygular, gözlerde değişimle bağlantılıdır. Mesela gerçek bir gülüş, gözlerin uçlarda yukarı kalkması ile beraber gelir ama sahte, sosyal gülümseme sadece ağız ile yapılır. Tüm yüzü görebildiğinizdeki gibi iyi olmasa da gülüşü sadece gözlerden okuyabilirsiniz. Kızgınlığı gözlerden okuyabilirsiniz. Şaşkınlığı da gözlerden okuyabilirsiniz. Ama tüm yüzü göremediğiniz için bu zordur. Kuramsal olarak sosyal ipuçlarını yakalamaya daha yatkın insanların, karşılarındakinin zihnini gözlerden okumada daha iyi olacaklardır.

Araştırmacılar, fetal testosteron verisine sahip oldukları çocuklar üzerinde gözlerdeki zihin deneyini yapmışlar:

“Empati, diğerlerinin ne hissettiğini ve düşündüğünü anlamayı içerir ve sosyal dünyada etkileşime girebilmemizi sağlar. Empati yapma - sistemleştirme teorisine göre, ...”

Teori şu: Kadınlar empati yapmaya, erkekler ise sistemleştirmeye meyillidirler. Bu teori, yetişkinler arasındaki en büyük cinsiyete dayalı farkın ilgi alanları olduğu şeklindeki bulguları da destekliyor. Kadınlar fazlaca sosyal etkileşim içeren işlerde çalışmaya meyillidirler ve erkekler de “şeylerle” ilgili işlerde çalışmaya meyillidirler. Bunu İskandinavya ülkelerinde görebilirsiniz. Bu toplumlar kadınlar ve erkekler arasındaki sosyal farkları ve fırsat eşitsizliğini sıfırlayacak her adımı attıktan sonra, bu ülkelerde mesela erkek hemşire oranı %5. Aynı zamanda kadın mühendis oranı da %5. Bu ülkelerde devlet, erkekleri hemşireliğe, kadınları da mühendisliğe teşvik edecek büyük programlar uygulayarak oranı bir miktar yükseltebildiler ama bu programlar biter bitmez oranlar eski hallerine döndüler.

Bu gerçekten çok ilginç. Dünyadaki raporlanan en büyük cinsiyet farklılıkları, İskandinavya toplumlarından geliyor. Bunlar kadın - erkek eşitliği en yüksek ülkeleri. Bir de şu ters şey oldu: Kadınlar ve erkekler arasındaki farkların bir kısmı çevresel bir kısmı da genetik. Çevresel farkları ortadan kaldırınca, cinsiyet farklarının ortadan kaybolacağı düşünölüyordu. Ama bu ancak tüm cinsiyet farklılıkları çevresel olsaydı mümkün olabilirdi. Ama olan şu ki çevresel farklılıkları ortadan kaldırınca, genetik çeşitlilik maksimum seviyeye çıkıyor. Bunun sonucunda da kadın - erkek farkı artıyor, azalmıyor.

Benim açımdan bu, sosyal inşa teorilerinin ölümü demek. Zira sosyal inşa teorisi doğru olsaydı, İskandinavya’da olanların tam tersinin olması gerekirdi. Belki de çevresel farklar kalktığında cinsiyetler arasındaki farklar da ortadan kalksa daha iyi olurdu ama bunu iyi olacağı da bariz bir şey değıl. Çünkü en optimum şekilde inşa edilmiş eşitlikçi toplum, insanlar arasındaki farkların temsil edilmesine ve bu sayede insanların kendi mizaçlarına göre bir işe girmesine izin veren toplumlardır da diyebilirsiniz.

“Empati, diğlerlerinin ne düşündüğünü ve hissettiğini anlamayı içerir ve sosyal dünyada etkileşime geçebilmemizi sağlar. Empati yapma - sistemleştirme teorisine göre ...”

Otistik insanların bir özelliğı, yaşamlarını deli gibi sistemleştirmeleridir. Bilişsel yetenekleri yerindedir ama otistik bir çocuk bir şeye odaklandığında, bunu takıntılı bir şekilde yapar ve bir şeyi tek boyutlu hale getirecek derecede sınıflandırma ve sistemlendirme yaparlar.

“Empati yapma - sistemleştirme teorisine göre kadınların erkeklere göre daha fazla empati yapma eğilimi vardır. Bu cinsiyet farkı kısmen, beyin yapısında ve fonksiyonundaki farklılığı yansıtır. Bu beyin farklılıklarının kendileri fetal testosteron etkisi ile oluşur. Araştırmalar, fetal testosteronun, bebeklikte göz teması, okul öncesi dönemde arkadaş ilişkileri ve canlandırıcı hareketin mental yorumu gibi sosyal etkileşimlerle ters orantılı olduğunu göstermiştir.”

“Erkek ceninler kız ceninlerin maruz kaldığından daha fazla fetal testostere maruz kalırlar. Şu anki çalışma, fetal testosteronun amniyotik miktarının bir fonksiyonu olarak, çocukların empati kurma yeteneklerini araştırıyor. 193 anne ve çocuk çalışmaya katıldı. 100 erkek ve 93 kız çocuğu. Çocukların yaşları 6 - 8 arasında. Empati anketinin çocuk versiyonunu tamamladılar. Çocukların kendileri, gözlerden zihin okuma testine girdiler. Tüm annelerden, hamileliklerinin ikinci üç ayında amniyon sıvısı alınmıştı. Fetal testosteron ile bu iki ölçüm arasında önemli bir negatif korelasyon vardı. Empati doğum sonrasındaki tecrübeden etkilense de, sonuçlar doğum öncesinde biyolojinin de önemli bir rol oynadığını gösteriyor. Bu araştırma sonuçları aynı zamanda empati engelliliği içeren otizm spektrumu hastalıkların sebeplerine ve bu hastalıkların neden erkeklerde daha fazla görüldüğüne ışık tutuyor olabilir.”

Şimdi merhamet ile kibarlık arasındaki farklara bakalım. Merhametli kişiler başkalarının hissettiklerini hissedebilirler, onların iyi durumda olup olmadıklarını öğrenmeye çalışırlar ve başkalarının hislerine sempati duyarlar. Kibar insanlar otoriteye saygı gösterirler, fazla ısrarcı görünmekten nefret ederler ve iradelerini başkalarına dayatmaktan kaçınırlar.

Rastgele seçilmiş bir kadının, rastgele seçilmiş bir erkekten daha uyumlu olma olasılığı %63'tür. Yani 10 kere rastgele bir kadın bir de erkek seçseniz, 6'sında seçtiğiniz kadın, erkekten daha uyumlu olacaktır. Gördüğünüz gibi bir açıdan bu çok büyük bir fark değil. Yarı yarıya değil tabii ki ama kadın ve erkeklerin farktan çok ortak noktaları olduğu iddiası için bol bol yer bırakıyor. Ama bu dağılımda nereye baktığınıza da bağlı. Zira dağılımda uçlara gittikçe, farklar çok belirginleşir.

Kadınlar erkeklere göre, 0.5 standart sapma daha dışa dönüktürler. Kadınlar daha coşkuludurlar. Coşkulu insanlar dışarıya daha fazla pozitif duygu gösterirler. Bu ilginç zira

kadınların aynı zamanda negatif duygulara daha çok duyarlı olduklarını biliyoruz. Yani görünen o ki kadınların duygusal ifade çeşitliliği, erkeklere göre çok daha yüksek. Hem pozitif duygulara daha yatkınlar hem de negatif duygulara daha yatkınlar.

“Birleşmiş Milletler’in cinsiyet eşitliği ve ekonomik gelişim indeksleri, uyumlulukda daha yüksek farklar ile ilgili iken dışa dönüklük ve duygusal denge ile ilgili değillerdir.”

Yani ülkeleri kadın erkek eşitliği konusunda sıralarsanız, bu konuda daha yukarıda olan ülkelere kadınlar ve erkekler arasındaki uyumluluk farkı daha yüksek olacaktır. Ama aynı etkiyi dışa dönüklük ve duygusal denge faktörlerinde görmüyoruz.

İş seçimi. İnsanlar mı şeyler mi tercihi. Erkekler şeylerle çalışmayı tercih ederler ve kadınlar da insanlarla çalışmayı tercih ederler. Ve aralarındaki fark da neredeyse bir standart sapma kadar. Araştırmada kullanılan nüfus 5 bin. Bir araştırma bu kadar yüksek rakamlara çıkıyorsa, bu araştırmanın tüm nüfusu temsil ettiğini düşünebilirsiniz.

John L. Holland, işlerin bir tipolojisini üretti (Holland Code (RIASEC) Test). Realistic (Gerçekçi), Imaginative (Hayal Gücü Kuvvetli), Artistic (Sanatsal), Social (Sosyal), Enterprising (Girişimci), ve Conventional (Geleneksel). Erkekler daha güçlü gerçekçi ve araştırmacı olmaya eğilimindeyken kadınlar daha çok sanatsal, sosyal ve geleneksel ilgi alanlarına sahipler.

Peki bu kendisini sosyal terimlerle nasıl ifade eder? Bilim, teknoloji, mühendislik ve matematik alanlarında çok daha fazla sayıda erkek var. 20 yıl sonra da durumun bu olup olmayacağını bilmiyoruz zira modern toplumlarda çok hızlı bir şekilde meydana gelen değişimlerden biri, erkeklerin yüksek öğrenimden kitleler halinde uzak durmaya başlamaları. Bu gerçekten korkutucu sayılara ulaşmış vaziyette.

Yüksek öğretim kurumlarında kadın sayısı erkeklerin çok üzerinde ve hızla da artmakta. Bunun nedeni o kadar açık değil. Aynı zamanda yüksek öğretim öncesi eğitimde, kızlar erkeklerden daha iyi performans gösteriyorlar. Bunun neden böyle olduğu da o kadar bariz değil ama bu hiç de iyi bir şey değil.

Size şimdi söyleyeceğim şey çok ilginç ve aynı zamanda sinir bozucu gelebilir. 1956’da kadınların en çok çalıştıkları alan sekreterlikle alakalı işler idi. Ve bu hala aynı. Tabii isim

değişikliği oldu ve bugün yönetim asistanı ya da ona benzer isimleri var ama iş tanımları temelde aynı. inşaat sektörünün sadece %11'i kadın, ormancılığın %15'i kadın, madenciliğin %19'u kadın, elektrik, su ve gaz hizmetlerinin %25'i kadın. Kadın duvar, kiremit, vs. ustası sayısı neredeyse SIFIR. Çimento ustası kadın oranı SIFIR. Çok az elektrikçi, elektrik hattı işçisi, kaldırım taşı döşeyicisi, klima ve dolap tamircisi, vs. var. Bunların hepsinde kadın oranı %1'in altında.

2010 yılı itibarıyla en çok kadın çalışan iş kolları: sekreterler ve yönetim asistanları (%96), çocuk bakım çalışanları (%95), resepsiyon ve bilgi standlarında çalışanlar (%93), öğretmen asistanları (%92) ve hemşireler (%91).

Kadınlar ve erkekler arasındaki diğer farklar: Erkekler ortalama olarak kadınlardan daha uzunlar ve daha ağırlar. Erkeklerin üst bedenleri kadınlara göre %40 - %60 daha güçlü ve çene boyutları da daha büyük. Zira çene saldırıda kullanılan bir vücut bölümü. Kadınların vücut yağ oranları daha yüksek ve hastalıklara karşı daha dirençliler. Erkek cinayet kurbanı sayısı çok daha yüksek (%77) ve katillerin çoğu da erkek (%85). Bir kadın birini öldürdüğünde, bu genellikle partneri ya da ailesinden biri (%60). Ama erkek birini öldürdüğü zaman, bu cinsel partneri olmayan ama tanıdığı biri ya da bir yabancı. Yani görünen o ki tanımadığınız bir kadınla daha güvendesiniz :)

Yırtıcılık: Araçsal ya da savunucu saldırı. Erkek nüfusunun %8'i avlanıyor ve avcılarının %91'i de erkek.

Modern kültürün karakteristik özelliklerinden birisi, uyumluluğu erdem ile birleştiriyoruz. Bunu neredeyse hiç düşünmeden doğru kabul ediyoruz. Merhamet ve empatiyi, insanların erdem hiyerarşilerinde en tepede olması gereken erdemler olarak ve bunların teşvik edilmeleri gerektiğini düşünüyoruz. Ama tüm erdemlerin yeterince abartılırsa kötülüğe dönüşebileceğini göz ardı etmememiz gerekir. Bu özelliklerin olağan dağılımda olmasının sebebi de kısmen bu. Her özelliğin fonksiyonel olduğu bir alan var ve bu alanın dışında özelliğin fonksiyonel olma ihtimali çok azalıyor.

Empati, sıcaklık ve şefkat kulağa çok iyi şeylermiş gibi geliyor ama bunlar aynı zamanda güvenen, boyun eğen ve itaatkar olarak da yorumlanabilirler. Bunlar da saflık, uysallık ve liderlik etmek yerine itaat etmek olarak yorumlanabilirler.

Yüksek uyumluluk seviyesinin, Bağımlı Kişilik Bozukluğunu (Dependent Personality Disorder) öngördürücüsü olduğunu biliyoruz. Bağımlı kişilik bozukluğu aynı zamanda kadınlarda çok daha sık görülüyor. Kaygı ve depresif bozukluklar da kadınlarda daha yaygın. Ama bunlar uyumluluktan ziyade yüksek negatif duygu seviyesi ile bağlantılılar.

Bu çalışma 2001 yılından ve ismi “Kişiliğin ABD ve İngiltere’de İdareci Kariyer Başarısı Üzerindeki Etkisi”⁸⁸. Herkes cam tavan (glass ceiling)⁸⁹ hakkında konuşuyor ve kadınların aynı miktarda iş için erkeklere göre daha az maaş aldıklarını düşünüyor. İlk söyleyeceğim şey, kadınların aynı miktarda iş için erkeklere göre daha az maaş aldıkları tekil bireyler için doğru değil. Kadınlar gerçekten erkeklerden daha az kazandıklarında, bunun nedeninin önyargı olup olmadığı da belli değil. Mesela kadınlar daha fazla yarım zamanlı çalışma eğilimindedirler. Bunun nedeni bariz ve sebebini bulmak için en fazla 15 saniye düşünmek yeterli. Birçok kadının 30’larında çocukları var ve kariyer gelişimi ile (bakış açınıza göre) anneliğin yükü ya da zevkini dengelemenin yollarından biri de yarı zamanlı çalışmak.

Kişiliğiniz ile ne kadar para kazandığınız arasında bir korelasyon var. Duygusal dengesizlik ile ne kadar para kazandığınız arasındaki korelasyon eksi 0.3. Duygusal olarak ne kadar dengesizseniz (yüksek nevrotizm) o kadar az kazanıyorsunuz. Neden? Çünkü kendi yeteneklerinize güveniniz yok. Öz saygınız düşük. Kendi yeteneklerinize güvenmiyorsanız ve performansınız konusunda kaygılıysanız, daha fazla para almak için pazarlık yapabilme ve hatta maaş artışı isteme ihtimaliniz oldukça az.

Dışa dönüklük ve kazanılan para arasında korelasyon yok. Açıklık ile kazanılan para arasında bir korelasyon yok. Uyumluluk ile kazanılan para arasında eksi 0.24 korelasyon var.

Bu korelasyonların çok büyük olmadığını düşünebilirsiniz. Ama mesela duygusal dengesizlik ile ne kadar para kazandığınız arasındaki eksi 0.3 korelasyonu etki büyüklüğüne çevirirseniz - binomial etki büyüklüğü dağılımı⁹⁰ - sadece duygusal dengenin

⁸⁸ [Effects of Personality on Executive Career Success in the United States and Europe](#)

⁸⁹ Bir demografik grubun hiyerarşide belli bir seviyenin üstüne çıkması önündeki görünmez engeller. Günümüzde çoğunlukla kadınların hiyerarşide yukarı tırmanması bağlamında kullanılıyor.

⁹⁰ binomial effect size display (BESD)

etkisi ile erkeklerin %65'i ortalama kazanılan paranın üzerinde para kazanırken, kadınların sadece %35'i ortalama kazanılan paranın üzerinde para kazanacaktır. Evet, sadece duygusal dengesizliğin etkisi bu! Eğer duygusal dengesizlik ve uyumluluğu bir araya koyarsanız, bu oranlar %70 - %30 gibi yerlere gelecektir.

Sorumluluk ile kazanılan para arasında çok az bir eksi korelasyon var. Hiyerarşide ne kadar iyi yukarı çıktığınız, duygusal dengesizlik ile eksi 0.214 korelasyona ve uyumluluk ile eksi 0.2144 korelasyona sahip. Bunları toplarsanız, etki daha yüksek.

İş tatmini ile duygusal dengesizlik arasındaki korelasyon eksi 0.42. Bu çok büyük bir korelasyon. Duygusal dengesizlik aynı zamanda evlilikte tatmini de iyi bir şekilde tahmin edebileceğiniz bir kişilik faktörü. Bunu, boşanmaların %70'inin kadınlar tarafından başlatıldığı verisi ile beraber düşünün. Bunun nedenlerinden biri, erkeklerin bir arada yaşamasız imkansız yaratıklar olması ve diğer olasılık da kadınların buna çok duyarlı olması. Bunu düzeltmenin bir yolu yok ama bu cinsiyet farkını bilmek önemli.

İş tatmini ile duygusal dengesizlik arasındaki korelasyon eksi 0.42. Yaşamdan tatmin olma ile duygusal dengesizlik arasındaki korelasyon eksi 0.42. Kariyerinden tatmini ile duygusal dengesizlik arasındaki korelasyon eksi 0.41.

İnsanın mutluluğunu, tatminini ya da esenliğini ölçen her şey, duygusal dengeye o kadar bulanmıştır ki, bunları ölçerken duygusal dengeden başka bir şeyi ölçtüğünüze emin bile olamıyorsunuz.

İş tatmini ile uyumluluk arasındaki korelasyon eksi 0.2. Bir erkeğe ve patronuna, erkeğin iş performansını değerlendirmelerini söylerseniz, bu erkek kendi performansını patronu ile aynı ya da ondan biraz daha iyi ölçecektir. Ama bir kadına ve patronuna, kadının iş performansını değerlendirmelerini söylerseniz, bu kadın kendi performansını istikrarlı bir şekilde patronundan daha kötü ölçecektir. Bunun öngörücüsü de, negatif duygusallık gibi görünüyor.

Negatif duygusallık, geniş bir ölçüm çeşitliliği içinde, yaşamdan alınan tatminin düşük olması ile ilişkili mi? Bu sorunun yararı ne olabilir? Şöyle ki, kadın ve erkek için fiziksel çevre farklı mı? Şu bir gerçek ki, bireysel seviyede kadınlar, egemenlik çatışmasında

erkeklere göre fiziksel olarak dezavantajlılar. Sadece daha ufak tefek olduklarından da değil. Ama mesela evliliklerde kadınlar erkeklere, erkeklerin kadınlara vurduğundan daha fazla vuruyorlar. Ama bu tür istatistik veriler sizi istatistik ve ölçümler konusunda şüpheye düşüren cinstenler. Bu ölçümün problemi ne? Ölçüm “vurmayı” nasıl tanımladığına bağlı. Bu zor zira mesela vurma sıklığı bir ölçüm olabilir. Ama en iyi ölçü, her vuruşta verilen zarar gibi bir şey olmalı.

Şimdi aspekt seviyesinde kadın - erkek farkları ile ilgili bir çalışmaya bakalım. Kadınlar 1.5 standart sapma daha şevkliler. Kadınlar bir miktar daha az girişkenler (assertifler) ama fark çok büyük değil. Bu ikisi de bu arada dışa dönüklüğün öğeleri. Kadınlar neredeyse yarım standart sapma daha şefkatliler. Yine kadınlar standart sapmanın üçte biri kadar daha fazla kibarlar. Çalışkanlık açısından kadınlar ve erkekler arasında bir fark yok. Kadınlar erkeklere göre çok az daha düzenliler.

Çocuk yetiştirirken farketmiş ilginç bir şeyi paylaşayım. Çocuklar yaramazlık yaptıklarında onlara, eşimin yaptığından çok daha fazla sıklıkta müdahale ediyordum. Ama sinir bozucu davrandıklarında ağzımı 5 saniye kapamayı becerdiğimde, eşim müdahale ediyordu. Yani benim sinir bozucu davranışa katlanma eşiğim, onunkinden çok az bir miktar daha düşüktü. Ama bu küçük fark pratikte benim çok daha fazla sıklıkta müdahale etmeme neden oluyordu. Yani onun sinirinin bozulması 62 saniye ve benimki 60 saniye ise, fark çok küçük olsa da pratikte bu, çoğu zaman çocuklara benim müdahale etmem anlamına geliyordu.

Kadınlar erkeklerden bir miktar daha düzenliler ama bunun evde iş bölümünü nasıl etkileyeceğini düşünün. Yani evdeki bir dağınıklık, tipik bir kadını tipik bir erkekten daha hızlı bir şekilde rahatsız edecektir. Bunun ev işlerini bölüşmeye nasıl yansıtacağını bilmiyorum ama ortalama seviyesindeki küçük farklar, davranışlarda büyük farklara neden olabilir.

Kadınların idrak yeteneği daha düşük ama erkeklere göre daha açıklar. Bence bu ilgi boyutuyla uyumlu. Kadınlar sanatsal uğraşlara erkeklere göre daha ilgililer ama bu anlaşılır. Açıklığı deneyimlemek kısmen mesela sizin üniversitede beşeri bilimlerde mi

bilim ve teknoloji alanında mı olacağını belirliyor. İdrak yeteneği bilim ve teknoloji, açıklık ise sanat öngörüyor.

Kadınlar büyük beş faktör seviyesinde yarım standart sapma daha uyumlular. Kadınların negatif duygulara hassasiyeti erkeklere göre 0.4 standart sapma daha fazla. Yani kadınları ve erkekleri gerçekten birbirinden ayıran iki özellik, uyumluluk ve negatif duygular.

Şimdi, motivasyon değişkenleri beş büyük faktörden nasıl etkilendiğine bakalım. Dışa dönük insanlar akşam mesaiye kalmaya daha fazla meyilliler. Uyumlu insanların akşam mesaiye kalma ihtimalleri düşük. Bu ilginç zira uyumlu insanların daha fazla mesai yapmalarını beklersiniz. Ama sanırım uyumlu insanların birincil bağılılıkları ilişkileri olduğu için, ilişkileri için işi boşverebilirler. İş, çalışkan insanların hayatında daha merkezi bir rol oynuyor. Bu yeniliklere açık insanlar için de geçerli.

Uyumluluk ile çalışılan saat arasındaki korelasyon eksi 0.16. Uyumluluk ile bir insanın arzu ettiği çalışılan saat arasındaki korelasyon eksi 0.17.

Şimdi de, ilişkide istikrarı veya boşanmayı öngören bazı şeylere bakalım. Çoğu kişilik özelliğinin, rastgele cinsel ilişki, ilişkide istikrar ve boşanma gibi insanların çiftleşme ve ebeveynlik davranışları üzerinde büyük etkisi var. Rastgele cinsel ilişkinin ve çok sayıda cinsel partner arzusunun pozitif öngörücüleri: dışa dönüklük, deneyimlere açıklık, nevrotizm (özellikle kadınlarda) ve karanlık özelliklerle (narsisizm, psikopati ve makyavelizm).

Rastgele cinsel ilişkinin ve çok sayıda cinsel partner arzusunu negatif öngörücüleri: uyumluluk, sorumluluk, dürüstlük, alçakgönüllülük, altıgen model⁹¹, otistik benzeri özellikler. İlişki istikrarsızlığı dışa dönüklük, uyumsuzluk ve sorumsuzluk.

Yüksek dışa dönüklük, uyumsuzluk ve sorumsuzluk, insanı ciddi şekilde psikopatiye eğilimli yapar. Gerçekten aşırı dışa dönük ve aşırı uyumsuz insanlar narsist olmaya eğilimlidirler. Bu insanlar aynı zamanda da çok sorumlu kişilerse bu problem olmayabilir. Evet bu insanlar ben merkezci ve bencillerdir ama eğer yapacağım dedikleri şeyi

⁹¹ Holland's hexagonal model of personality types and model environments.

yapıyorlarsa ve genellikle size doğru söyleyeceklerini bekliyorsanız pek sorun olmayabilir. Ama eğer sorumsuzlarsa bu büyük problem. Bu insanlar parazit bir hayat sürerler ki sorumsuzluğun bir tanımı da bu olabilir. Aynı zamanda uyumsuzdurlar yani tek düşündükleri kişi kendileridir. Dışa dönüklerdir yani dominant ve dışarıya açılan insanlardır.

Son olarak da duygusal dengesizlik, sorumsuzluk ve az da olsa uyumsuzluk, boşanma ihtimalini güçlendirirler.

Bu çalışmada ise cinsiyet ile kişilik arasındaki sıfır sıralı korelasyonlara⁹² bakmak yerine tüm farkları toplayarak, kadınlar ve erkekler arasındaki tam farka baktılar. Erkekler için bir olağan dağılım ve kadınlar için olağan bir dağılım elde edip bunların farkına baktılar. Sonuçta kadın ve erkeklerin 3 standart sapma farklı olduğunu gördüler. Bu olağanüstü bir fark. Bunun anlamı, kadınların ve erkeklerin olağan dağılımları sadece %10 keşşiyor. Bu çalışmada 16 PF⁹³ testini (büyük beşin öncüllerinden olan eski bir kişilik modeli) kullandılar ve bunun nedeni ellerinde binlerce 16 PF verisi olması.

Kadınlar duyarlılık, sıcaklık ve kaygı faktörlerinde yüksek skora sahipler. Sıcaklık ve kaygıyı uyumluluk ve duygusal dengesizlikle ilişkilendirebilirsiniz. Erkekler ise duygusal olarak daha stabili, daha dominant, kuralların daha farkında ve daha uyanıklar.

Son bir şey daha: kadınlar ve erkekler, cinsel partnerlerini değerlendirme konusunda hangi farklara sahipler? Çoğu kadın 1000'den fazla katılımcı üzerinde yapılan şu çalışmaya bakalım. Her bir katılımcının işlerinde ne kadar prestije sahip olduğuna baktılar yani egemenlik hiyerarşisinde nerede olduklarına baktılar. Gelirlerine ve eğitimlerine baktılar. Bunlar insanın sosyo ekonomik statüsünü ya da kısaca statüsünü gösteren işaretler. Sonra da bu insanların hayat boyu kaç partnere sahip olduklarına, önceki yıllara cinsel partnerlerine, hayat boyu kaç kere aynı anda birden fazla cinsel partnere sahip olduklarına baktılar. Hayat boyu aynı anda cinsel partner sahibi olma sıklığına baktılar. 1 çok az ve 5 çok sık olacak şekilde.

⁹² İki değişken arasındaki korelasyon

⁹³ Cattell's 16 Personality Factors Test

Yaptıkları varsayım şu: Cinsiyet A'nın sahip olduğu cinsel partner sayısı, bu bireyin karşı cins tarafından ne sıklıkta tercih edildiğini gösterir. Bu sadece bir tanım. Karşı cinsin gözünde bireyin üremeye uygunluğu. Sonuçlar şöyle:

Erkek Kriteri: Kadınların doğurganlık oranları ile geçen yılki partner sayısı arasındaki korelasyon 0.94. Bu temel olarak biyolojik gençliğin ve sağlığın işaretleri. Simetri ya da bel - kalça oranı, üremeye uygunluk ile korelasyona sahip çünkü daha düşük kalça - bel oranına sahip kadınlar genellikle daha sağlıklılar. Zira özellikle gençlikte, bel bölgesinden kilo almak / yağ depolamak, genellikle kötü sağlığın işareti. Kadınların doğurganlık oranları ile geçen yılki partner sayısı arasındaki korelasyon 0.94. Neredeyse tamamı yani. Başka hiçbir yerde hiçbir alanda 0.94 korelasyon göremezsiniz.

Erkekler kadının doğurganlığına göre seçerler. Bunun işaretleri ise güzellik, bel - kalça oranı, genç görünüm ve bebeksi yüz özellikleri. Feminin güzelliğin işaretlerinden birisi, küçük, çocuksu yüz özellikleridir.

Kadın kriterleri: Sosyo ekonomik statü ile aynı anda birden fazla cinsel partneri olma sıklığı arasındaki korelasyon 0.5. Yani erkeğin sosyo ekonomik statüsü arttıkça, aynı anda birden fazla partneri olma sıklığı da artıyor. Erkekler için 0.49. Kadınlar için ise sıfır!

30 yaş üstünde sosyo ekonomik statü ve aynı anda birden fazla cinsel partneri olma sıklığı arasındaki korelasyon 0.8. Kadınlar için sıfır. 0 - 39 yaş arası erkekler için 0.92 ve kadınlar için 0.11.

Bu sonuçlar, kadınların doğurganlıklarının yüksek olduğu yaşlarda, yüksek statülü erkekleri seçme eğilimini gösteriyor olabilirler. Erkek kaynaklarına olan duyarlılıkları tepe noktasında olan 25 - 30 yaş arasındaki kadınlar genellikle kendilerinden 3 - 8 yaş daha büyük erkekleri tercih ediyorlar.

Destekleyici deliller şunlar ... Bu arada ben buna inanmıyorum. Kadınlar erkekleri sosyo ekonomik statülerine göre değil egemenlik hiyerarşisinde tırmanma potansiyellerine göre seçiyorlar. Henüz yayınlanmamış bir çalışmamızda kadınları servet ve kabiliyet arasında seçim yapmaya zorladık. Kadınlar ezici çoğunlukla kabiliyeti seçtiler. Serveti, kabiliyetin ölçüsü olarak kullanıyorlar, olay bu.

Ebeveyn yatırımı modeline göre kadınlar, çocuklarının hayatta kalma ihtimaline en yüksek seviyeye çıkaracak erkek özelliklerinde, fiziksel olmayan özellikler arıyorlar. Kadınlar sosyal statüye, hırsla, zekaya erkeklerden daha fazla önem veriyorlar. En büyük cinsiyet farkı ise kaynak edinme sinyallerinde - statü ve hırs - görülüyor. Yine tahmin edildiği gibi, çocukların hayatta kalmasına etkisi olmayan özellikler mesela espri anlayışı ve genel kişilik, kadınların eş seçimine etki etmiyorlar. Bu bulgular yaş gruplarına, araştırma paradigmalarına ve kültürlere göre değişiklik göstermiyorlar.

Bütün bunlar hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu araştırmanın güçlü bir şekilde gösterdiği şey, kadınların ve erkeklerin farkı şeylere değer verdikleri. Bunun üzerinde düşünmeye değer. Çünkü özellikle çok genç insanların inandığı bir varsayım var: Farklar kültürel ve insanların hayat akışları aynı. Ama bunu gösteren bir kanıt olduğunu düşünmüyorum.

Büyük hukuk firmaları ile uzun süreli çalışma deneyimim var. Büyük hukuk firmalarında ortam çok rekabetçi ve partner seviyesindeki çalışanlar çok büyük paralar kazanıyorlar. Senede 300 - 400 bin dolar gibi paralar. Ama bu paraları kazanmak için çıraklık dönemlerinde neredeyse kölelik diyebileceğimiz bir dönemden geçmeleri gerekiyor ve haftada 80 saat çalışıyorlar. Hayatları bu. Olan şu ki, hukuk firmaları 30 yaşlarına gelen kadın çalışanlarını şirkette tutamıyorlar. Ve bunun sebebi firmaların kadınları elde tutmaya çalışmamaları değil. Tam tersi. Bunun için büyük çaba harcıyorlar ve bunun sebebi de bu tür firmalarda çalışabilecek kadar yetenekli ve hırslı çok fazla insan yok. Yani hukuk şirketleri ellerinde tutabilecekleri herkesi ellerinde tutmaya çalışıyorlar çünkü bu insanlar şirkete büyük kar sağlıyorlar. Kadınları şirkette tutmak onlar için çok önemli ama kadın avukatlar 30'lu yaşlarına geldiklerinde şirketlerden istifa ediyorlar.

Neden? Bunun birkaç sebebi var. Birincisi sosyo ekonomik seviyesi yüksek bir kadın sosyo ekonomik seviyesi yüksek bir erkek ile evleniyor. Veri de bunu gösteriyor. Kadınlar kendileri ile aynı ya da daha yüksek sosyo ekonomik seviyede erkeklerle evleniyorlar. Bunun anlamı şu: çoğu kadın avukat, 30'larına geldiklerinde, çok kazanan bir erkekle evlenmiş oluyorlar. Mutlak kazançları artık bekarkenki kadar önemli değil.

Bu arada, toplumun çok parası olanlar ve hiç parası olmayanlar diye kutuplaşmasına katkı sağlayan faktörlerden biri de bu. Çünkü zengin erkekler fakir kadınlarla evlenebiliyorlar

ama zengin kadınlar fakir erkeklerle evlenmiyorlar. Zaman içinde tüm zengin kadınlar zengin erkeklerle beraber oluyorlar ve bu da servetin her geçen gün daha az sayıda insanın elinde toplanmasına katkıda bulunuyor.

30'lu yaşına gelen avukat kadınların farkına ya da sonucuna vardıkları şey, haftada 80 saat çalışmanın hiç de iyi bir şey olmadığı. Gerçekten. İş dışında bir hayatınız olsun istiyorsanız, bu şekilde o hayata sahip olamazsınız.

Kim haftada 80 saat çalışmak ister ki? Asıl soru bu. Soru neden bazı kadınlar haftada 80 saat çalışmak istemez ki değil. Bunu neden isteyebilirsiniz ki? "Kim haftada 80 saat çalışmak ister ki?" sorusunun cevabı, bu kadar çalışmanın statü ve para getirmesi. Ama olay şu ki statü kadınlar için erkekler için olduğu kadar önemli değil. Bence bu hem bireysel hem de genetik olarak gerçek. Çünkü statü, erkeğin kadınlara ne kadar çekici geleceğini etkiliyor. Ama kadınların erkeklere çekici gelmesi ile statüleri arasında herhangi bir ilişki yok. Aslına bakarsanız kadınlar IQ dağılımında yukarı çıktıkça, evlenme ihtimalleri azalıyor. Eğer zekanız ile %95 yüzdedeyseniz ve kendinize eş ya da yukarıda biriyle evlenecekseniz, 20 erkekten biriyle evlenebilmeye sınırlanıyorsunuz. Eğer çok zeki, iyi derecede eğitilmiş bir kadınsanız ve yüksek statülü bir işiniz varsa, öncelikle birçok erkeğe korkutucu görüneceksiniz ve hiyerarşide sizden aşağıda bir erkek seçme ihtimaliniz çok düşük olacak. O insanları çekici bulmayacaksınız.

Bunu bir de kadınların online çöpçatan uygulamalarındaki erkeklerin %85'ini ortalamanın altında çekici bulmamaları ile birleştirin. Kadının evlenme ihtimali daha da azalıyor. Tüm önyargı kadınlar tarafında değil. Erkeklerin büyük online çöpçatan sitelerinde kadınlara bakışını gözlemlerseniz, tercih ettikleri kadın yaşı 21 yaş. Ve bu da erkeğin yaşı artsa da değişmiyor. Hem kadınlar hem de erkekler tarafında seçim kriterleri oldukça acımasız.

Sorumluluk: Çalışkanlık ve Düzenlilik

Bugün konuşacağımız kişilik faktörü sorumluluk⁹⁴.

Sorumluluk, insanın uzun vadede hayatta başarısının iyi bir öngörücüsü. Boşanmanın, negatif şekilde iyi bir öngörücüsü (ne kadar sorumluluk sahibi biriyse boşanma ihtimaliniz o kadar azalır). Sorumluluk, derslerde başarının iyi bir öngörücüsü ve kişinin kazanacağı paranın yeterince iyi bir öngörücüsü.

Sorumluluk, sosyal statünün iyi bir öngörücüsü. Sorumluluk, yönetimde, idari işlerde, süreç yönetiminde çalışanların emeklerinin sonucunu öngörmekte oldukça iyi bir kişilik özelliği. Bütün bu meslekler güvenilir olmayı, dürüst olmayı ve detaylara dikkat etmeyi gerektiriyor.

Sorumluluk, yaratıcılık ile ilişkili değil. Yaratıcılık ile ilgili olan özellik açıklık. Açık insanlar daha iyi sanatçılar ve girişimcilerdir.

Her şeyi bir arada aldığınızda, sorumluluk görece olarak pozitif bir özellik gibi görünüyor. O zaman neden bir olağan dağılım var yani neden herkes hiper sorumluluk sahibi insanlar değiller? Görünen o ki diğer tüm kişilik boyutlarında olduğu gibi, ortalamadan uzaklaştıkça artan oranda ödemeniz gereken bir bedel var. Sorumsuz insanlar, destek için başkalarına ihtiyaç duymaya meyillidirler. Hırslı ya da güvenilir değillerdir ama aynı zamanda katı da değillerdir. Düşük sorumluluk seviyesi bazı durumlarda, diğer kişilik özellikleri ile birleşerek yararlı bir özellik olabilir.

Örneğin düzenliliği ele alalım. Sorumluluk, düzenlilik ve çalışkanlık diye ikiye ayrılır ve bunlar birbirlerinden önemli ölçüde farklı görünüyorlar. Bununla ilgili veri henüz tam değil ama düzenlilik muhtemelen yaratıcılık üzerine ekstra sınırlama koyuyor. Girişimciler üzerinde uzun süre çalıştık. Yüksek düzenlilik seviyelerinin girişimcilik kapasitesi ile ilişkili olmadığını gördük.

⁹⁴ Conscientiousness, öz disiplin göstermeye yönelim, sorumluluk sahibi olarak hareket etme ve başarı için azimli olma; kendiliğinden olan yerine planlı hareket etme. işine bağlı, vazifesinas.

Düzenli insanlar bir şeyi yapılması gerektiği sırayla ve yapılması gerektiği şekilde yapmaya dikkat ederler. Ama eğer siz yaratıcı biriyseniz etrafınızda birçok dönüşüm gerçekleşiyordur. Bu, düzenli bir insanın hoşlanacağı bir şey değil. Ayrıca muhtemelen düzenli insanlar kurallara uymaya daha fazla meyilliler ve bu da yaratıcılık ve girişimcilik için iyi bir özellik değil. Kurallara uymanın tabii ki büyük faydaları var. Ama kurallar yanlış ise ya da kurallardan daha yüksek değere sahip bir şeye engel oluyorsa, kurallara uymanın böyle bir yararı yok.

Sorumlu insanlar için, kurallara uymaktan ve işleri olması gerektiği gibi yapmaktan daha değerli bir şeyin olabileceği o kadar da bariz değil. Bu nedenle sorumluluk seviyesi yüksek insanlar güvenilir çalışanlar, iyi vatandaşlar ve aynı zamanda politik alanda muhafazakar görüşe eğilimli insanlar olurlar. Politik muhafazakarlığın en iyi öngörücüleri, düşük açıklık ve yüksek sorumluluktur ama özellikle düzenlilik. Aslında çalışkanlık açısından solcular ve muhafazakarlar birbirlerinden pek farklı görünmüyorlar ama sorumluluk açısından oldukça farklılar. Solculuğu öngören şey yüksek açıklık ama düşük sorumluluk diyebilirsiniz. Özellikle de düzenlilik.

Büyük İki modelini hatırlıyorsunuzdur. Sorumluluk duygusal istikrar ve uyumluluk ile birleşerek istikrar yaratır. İnsanlar yaşlandıkça, daha istikrarlı, daha sorumluluk sahibi, daha duygusal dengeli ve uyumlu hale gelirler.

Sorumluluk, duygusal dengesizlikle büyük bir negatif korelasyona sahiptir. Genelde ne kadar sorumlu biriyseniz o kadar duygusal dengeli birisinizdir. Bunun nedeninin sorumluluk özelliğinin zaman içinde kendisini dengeli bir çevre olarak ortaya koymasındır. Sorumluluk sahibi ama mükemmeliyetçi olmayan birisi olduğunuzu düşünelim. Ev ödevlerinizi zamanında hatta zamanından önce yaparsınız. Bunun anlamı, bir şeyi nasıl yapacağınız konusundaki endişe miktarınız azalır. Eğer çalışkan biriyseniz, zaman içinde önünüzde çok fazla sayıda fırsat belirir ve zamanla gelirsiniz de artar. Bunların sonucu olarak da çevreniz istikrarlı ve dengeli bir hal alır. Bu şekilde zaman içinde çevreniz daha az belirsizliğin olduğu, daha güvenli bir yer haline gelir. Yani sorumluluk çevrenizi dengeleyerek, belirsizlikleri ve tehlikeleri azaltarak duygusal dengenizi etkiler. Böylece insanları daha duygusal dengeli yapmaktan ziyade genel olarak insanın endişe veya duygusal acı duyabileceği durumları azaltır.

Şimdi düzenlilik ve çalışkanlık arasındaki farklara bakalım. Siz de bunlara bakarak kendinizin ne durumda olduğunuza karar verebilirsiniz.

Eğer düzenli bir insansanız, sahip olduğunuz şeyleri etrafta bırakmazsınız. Düzeni seversiniz. Bu şaşırtıcı olmayan bir şey. Her şeyi derli toplu bırakırsınız. Bir plan/program takip edersiniz. Dağınık insanlar sizi rahatsız ederler. Her şeyin derli toplu ve doğru olmasını istersiniz. Düzensizliği sevmezsiniz. Rutini seversiniz. Kurallara uyulmasını gözetirsiniz ve her ayrıntının dikkate alınmasını sağlarsınız.

Bunlardan anlayabileceğiniz bir şey de tabii düzenli insanların o kadar da eğlenceli olmadıkları. Bunun konuyla alakalı olduğunu düşünüyorum. İnsanların değişik sosyal değer şekilleri var. Bazen insanlara ekonomik açıdan katkılarından dolayı değer verirsiniz çünkü bu insanlar çalışkan ve verimlidirler. Ama komedyenleri düşünün. Benim açımdan komedyenlerin sosyal değerleri yüksektir ama bu insan sınıfının düzenli olma ihtimali sıfırdır.

Komedyenler oldukça dışa dönük ve genel olarak uyumsuzlar. Eğer uyumsuz olmasalar insanlarla ilgili kaba şakalar yapamazlar ki komedyenler insanları güldürmek için zamanlarının yarısını bu tür şakalarla geçiriyorlar. Komedyenler aynı zamanda sorumluluğu düşük insanlardır. Yani düşünsenize, sorumluluk sahibi bir komedyen? Mümkün değil. Komedyenlerin yaşam biçimi buna izin vermez. Sürekli iş bulabiliyor olma ihtimalleri sıfır. Bütün gece ayaktalar ve sürekli partilerdeler. Bunun sanatsal performans işi içindeki hemen herkes için doğru olduğunu düşünebiliriz.

Müzisyenleri düşünün. Eğer ergenken rock müziği yapan biri olmak istiyorsanız - bu sizi tipik bir ergen yapar - ve bunu yetişkinlikte yapmak istiyorsanız, başka birçok istikrarlı iş imkanını geri çevirmeniz lazım. Gezgin müzisyenin hayatına uyacak, dengesiz ve tahmin edilemez bir hayat stiline sahip olmanız gerekir. Ve bütün bunların da sizi kötü hissettirmemesi gerekir.

İnsanları neyin çalışkan ya da sorumluluk sahibi yaptığını bilmiyoruz. Ama kötü hissetmekten kaçınmanın bununla bir ilgisi olduğu görülüyor. Tabii bu iş daha karışık. Beş Büyük Faktör modelinin arkasındaki temel hipotez, bütün negatif duyguları tek bir faktör içine koyar. Bu temel olarak duygusal dengesizliktir. Peki tüm negatif duygular duygusal

dengeşizlik içine konuluyorsa, çalışkan insanların kendilerini kötü hissetmeleri için geriye ne kalır ki?

Çalışkanlık çok iyi anlaşılan bir beş büyük faktör boyutu değil. Ölçüm perspektifinden anlaşılıyor. Gayet isabetli bir şekilde ölçülebiliyor ama sadece anket kullanarak ölçülebiliyor. Sizin kendi söylediğiniz ya da başkalarının söylediği şeylerden çıkarılabiliyor ama bunun direkt bir ölçümünü yapacak bir aracımız yok. Bu çok garip bir şey zira çalışkanlık oldukça güçlü bir fenomen ve bunu ölçmek için çalışkan insanların daha iyi yapacakları deney ödevleri hazırlanabileceğini düşünebilirsiniz. Ama bugüne kadar 50 - 75 kadar işi araştırdık fakat işe yarayacak tek bir tane bile bulamadık.

Düzenlilik konusunda ise daha şanslıyız. Düzenlilik her ne kadar çok güçlü bir şekilde olmasa da tikslenme hassasiyeti ile ilişkili görünüyor. İğrenme, bir dereceye kadar duygusal dengeden farklı olan bir duygusal eksen gibi görünüyor. İğrendiğiniz bir şeye yakın olursanız aynı zamanda kaygı da duyacağınızı düşünebilirsiniz ve bence bu muhtemelen doğru. Ama iğrenme duygusu kaygı duygusu ya da acı duygusu gibi değil. İğrenme kaçınma, “benden uzak dur” duygusudur. Bazen savunmacı bir öfke ortaya çıkarabilir. İğrenç bir şeyi itmeye neden olan bir öfke. O şeyi hor görmeyi veya aşağılamayı getirebilir. Ya da gözlerinizi bir şeye inanmadığınızı ya da ilgi duymadığınızı gösterir şekilde gözlerinizi yuvarlarsınız.⁹⁵

Size ilginç bir bilgi vereyim. Gelmekte olan boşanmanın en iyi öngörücülerinden birisi, gözlerini yuvarlamaktır. Yani terapi gören bir çiftten biri konuşurken diğeri gözlerini yuvarlıyorsa, bunun hiç de iyiye işaret olmadığını düşünebilirsiniz. Bu, uzun süreli ilişkilerde kafanızda olsun. Eğer gözlerinizi yuvarlamaya başladıysanız, bunun küçümseme ve iğrenme tepkisi olduğunu bilin. Bunu yapmaya başlarsanız ya yapmayı bırakın ya da kendinize yeni birini aramaya başlayın.

Düzenlilik ile iğrenme tepkisinin ilişkisi teorik olarak çok ilginç sonuçlara sahip ve bunları birazdan konuşacağız. Ama şimdi çalışkanlığa geri dönelim.

⁹⁵ Anglo Sakson dünyada istenmeyen ya da arzu edilmeyen birine veya duruma karşı pasif - agresif tepki vermek için yapılan göz yuvarlama, eye rolling

Çalışkan bir insan, planlarını gerçeğe dönüştürür. Çalışkanlığın kritik ögesi bu olabilir. Genel nöropsikoloji literatürüne bakarsanız, prefrontal korteksin davranış düzenleme işini yaptığını görürsünüz. Çünkü prefrontal korteks, insanların plan yapmak için kullandıkları beyin bölgesidir. Ve dorsolateral prefrontal korteks fonksiyonları en azından bugüne kadar ölçebildiğimiz kadarıyla temel olarak bilişseldir. Ayrıca dorsolateral prefrontal korteks fonksiyonları zeka ile sıkı sıkıya ilişkilidir.

İnsanın plan yapma kabiliyeti ve zekası, planları hayata geçirme kabiliyeti ile de alakalı olabilir. Korteks bir bütün olarak dürtüselliği bastıran bir organ. Ama daha önce tartıştığımız gibi dürtüselliğin bastırılması fikri dünyanın en sofistike fikirlerinden biri değil. Dürtüsellik eğer yeterince sofistike bir kişilik geliştirebilerseniz gereksiz bir şeydir zira böylece istediğinizi daha sofistike ve daha az sosyal çatışmaya neden olacak yollardan elde edebilirsiniz.

Ama plan yapma yeteneğinin artmasının dürtüselliği kontrol edebilme kabiliyetini de arttıracak fikri, nöropsikoloji çevrelerinde çok uzun süre boyunca var olan bir fikir. Sorun şu ki bu doğru görünmüyor. Zeka ile çalışkanlık arasındaki korelasyon sıfır. Bu çok garip zira zekayı alıp başka bir şeyle korelasyonuna bakarsanız, zeka hemen her şeyle korelasyon gösteriyor gibi. Zeka öğrenme duyarlılığı ile bile korelasyon içinde. Daha zeki insanların öğrenmeye duyarlılığı daha az. Bu ikisi arasındaki bağın nedeni belli değil. Çünkü zeki insanların öğrenmeye daha fazla duyarlı olacaklarını da bekleyebilirsiniz. Ama durum bu değil.

Planlarınızı gerçekleştirme fikri gerçekten ilginç. İdrakın neye benzediğini düşünün özellikle de soyut bilişselliğin. Soyutlama yapabilmeniz için, içsel manipülasyonunuzun nesnelerini gerçek dünyadan soyutlamanız gereklidir.

Örneğin uyuduğunuzda kullandığınız, beyninizin içinde bir açma kapama düğmesi var. Bu düğme siz uyurken vücudunuzu kapıyor. Böylece rüyanızda koşarken sadece gözleriniz hareket ediyor. Gözlerinizi kontrol eden motor sinirler kapanmıyorlar zira gözlerinizin hareket etmesinin bir zararı yok. Ama bir kedinin açma - kapama devresine zarar vererseniz, kedi rüyasında koşuyorsa gerçekte de koşacaktır. Düşünme davranışa yansıyor ve kedi düşündüğü şeyleri gerçekte yapmaya çalışıyor.

İnsanların düşünme şekli ise böyle değil. İnsanlar düşünürlerken orada oturup soyut dünyalarını yaratırlar ve bunu manipüle ederler. Mesela yarın şunu yapacağım diye düşünürsünüz ve kafanızda bir simülasyon çalıştırırsınız. Ama eğer simülasyondaki sizi gerçek dünyadaki sizden soyutlamadan bunu yapamazsınız. Ama bu sizin sonra hiçbirini gerçekleştirmeden her şeyi en ince ayrıntısına kadar düşünebilmeniz olasılığını ortaya çıkarır.

Terapi dünyasında bunu çok görüyoruz. Sorumluluk sahibi olmayan bir danışanın gerçekten büyük problem zira yapacağım dediği şeyleri yapmıyor. Genel olarak özellikle davranışsal terapide, biri size bir problem ile gelir ve siz de onunla potansiyel çözümleri konuşursunuz. Zeki bir insan ile daha az zeki birine göre daha iyi çözümler bulabilirsiniz. Daha sonra da bu çözümlerden hangilerinin kullanılacağına karar verirsiniz.

Bu insanın sırtına çok fazla iş koymak istemezsiniz zira bu değişikliği gerçekleştirme şanslarını yüksek tutmak istersiniz. Bu işi yavaş yavaş yaparsınız çünkü insanlar davranışsal değişiklikleri gerçekleştirmekte usta değillerdir.

Sonra bu danışan size gelir ve ne yaptığını anlatır ve birlikte bunu bir sonraki süreç için modifiye edersiniz. Ama eğer danışan sorumsuz biriye, size geldiklerinde “konuştuğumuz şeyi yapamadım” diyecektir. Bununla ilgili ne yapabilirsiniz ki? Bir insan kendisine yardım edecek şeyleri yapmıyorsa, bu insana kendisine yardım edecek şeyleri nasıl yaptırabilirsiniz ki? Sürecin kendisini tıkayan problemlerden biri bu.

Bu durumda mesela kişiyi bu yapacağı şey konusunda şevklendirirsiniz ve bu pozitif bir duygudur. Ya da kişiyi bu şeyleri yapmamanın negatif sonuçları ile ölesiye korkutursunuz ve korkunun motivasyonu ile bu işi yapmasını umarsınız. Belki kişi uyumlu biridir ve bunları bir başka kişi için yapabilir. Eğer açık biriye bu işi yapmasının yaratıcı bir yolunu bulursunuz. Yani kullanabileceğiniz başka şeyler var. Ama sorumluluk yoksa bunları yapmak çok zor.

Çalışkanlık ise planları alıp davranışlara geçirme yeteneği ya da istekliliğidir. Yetenek mi isteklilik mi bunu ancak Tanrı bilir. Bunun görece olarak zor bir şey olduğunu hepiniz biliyorsunuz. Bir işi özellikle de yapmak istemediğiniz yani yapma şevkiniz olmayan bir işi oturup yapmak zordur. Bu büyük çaba ister. Bunun irade gerektirdiğini de

söyleyebilirsiniz. Bence çalışkan ve özellikle de düzenli bir insan, iradeye hayran biridir. Bu ise ahlaki bir yapı olan görev bilinci ile alakalı bir şey gibi duruyor. Yani çalışkan biri bir şeyi, o şeyi yapması gerektiği için ya da o işi yapmak onun görevi olduğu için yapar. Çalışkanlığı daha çok muhafazakarlığın bir ögesi olarak görmenizin sebebi de bu. Zira muhafazakarlar mesela daha çok vatanseverdir. Yaptıkları şeylerin toplum yapısına hizmet olduğunu düşünme eğilimindedirler.

Muhafazakar ve solcu inanç üzerine faktör analizi yaptık. Öğrencilerimden biri bunun doktora savunmasını yaptı. Bu araştırmada ölçümleri doğru şekilde yapmamız 4 senemizi aldı.

Biliyorsunuz sosyal muhafazakarlık ve parasal muhafazakarlık diye şeyler var. Sosyal muhafazakarlar genellikle kürtaj karşıtıdır, genelde eşcinsel evliliğe karşıdırlar, genellikle sosyal devlet istemezler, tek ebeveynli ailelere karşıdırlar, vs. Yani sosyal muhafazakarlık inancın ahlak boyutundadır.

Parasal muhafazakarlık ise bütçe açığı verme gibi bir şeydir. Hükümet gereğinden fazla para harcamamalıdır, devlet küçülmelidir, vs. Ama sosyal ve parasal muhafazakarlık arasında ayırım olduğuna dair bir veri yok.

Bence aralarında bir fark yok. Burada olan muhafazakarlığın değişik ortamlarda dışa vurumu. Bunun yerine üç faktör elde ettik. Bu faktörlerden biri maskülen bağımsızlık. Bu faktörü böyle adlandırmaya karar verdik zira erkekler arasında çok daha yaygın ve liberteryanizme benziyor.⁹⁶ Bu muhafazakarlığın bir markası ve “sen kendi işine bak ben de kendi işime bakayım. Ya birbirimize bulaşmayız ya da rekabet ederiz ve birimiz kazanır birimiz kaybeder.” gibi bir şey. Bununla ilgili ilginç şeylerden biri de muhafazakarlarla ilgili klasik “muhafazakarlar korktukları için muhafazakarlar” düşüncesi. Bu düşüncelyi kanıtlayacak tek bir kanıt bile yok. Muhafazakarlar solculara göre çok daha az duygusal dengesiz. Muhafazakarların olumsuz özellik yanlışlıkları⁹⁷ olduğuna dair kanıt var ama bunu açıklamak istemiyorum. Yani negatif bilgiye solculara göre çok daha fazla dikkat ediyorlar.

⁹⁶ Özgürlüğü en merkezi değer olarak alan düşünce akımı

⁹⁷ Trait Negativity Bias

Maskülen bağımsızlık boyutu gerçekten enteresan bir boyut. Zira bu, hiyerarşinin varoluşunun düzenden fazlası olduğunu ima ediyor. Düzenli bir oyun oynamadığınız sürece kazanamazsınız. Maskülen bağımsız insanların çoğu “lanet olası kuralları kararlaştıralım” istiyorlar. “Bu kuralların neler olduğu umrumda değil ama bunları kararlaştırırsanız ben bunlara uyacağım” derler.

Bu ise bir hiyerarşi üretir zira bir değer yapısı oluşturduğunuz anda bir hiyerarşi oluşturursunuz. İnsanlar tepeye çıkmak ve başarı için rekabete başlarlar ve bu da hiyerarşi üretir. Erkeklerin bu konuda çok daha motive insanlar olmalarının nedeni, görünen o ki hipergami⁹⁸. Hipergami, kadınların egemenlik hiyerarşilerinde aynı seviyede ya da yukarıya doğru çiftleşme eğilimleridir. Erkekler birbirleri ile rekabet ederler zira kazanmak ve hiyerarşide yukarı çıkmak isterler. Kazanma istekleri ise kısmen kadınlarla daha başarılı olma isteklerine dayanır. Bu temel bir motivasyondur.

Bu ilginç zira bu istikrarlı bir dünya görüşü olmamasının negatif etkileriyle uğraşmayla hiç alakası olmayan başka bir rasyonel neden sağlıyor. Hiyerarşilerle ilgili burada düşünebileceğiniz başka bir şey daha var: bir idealinizin olması anında bir hiyerarşi yaratıyor. Mesela spor salonundaki bir grup çocuğu düşünün. Çocuklara “hadi karşı duvara kadar yuvarlana yuvarlana gidelim” dediğinizde burada bir ima var. Bu ima ise bu işi iyi ya da kötü yapabilecekleri. Zaten çocuklar bunu duyar duymaz rekabet etmeye ve duvara en hızlı gitmek üzere yarışmaya başlayacaklardır özellikle de oğlan çocukları. Hiyerarşileri yok ederseniz değerleri de yok edersiniz. Bence bu aptalca bir hareket zira değer yoksa insanların pozitif tek bir motivasyonları bile kalmaz. Zira insanlar hemen hemen tüm pozitif motivasyonlarını bir hedef ile bağlantılı olarak hissederler. Çünkü insanları mutlu eden genel olarak hedefe ulaşmak değil, gösterdikleri çabanın o hedefe ulaşmaya katkı sağladığını görmektir.

Her neyse. Bir boyut maskülen bağımsızlıktı. Diğer bir boyut ise dini gelenekselcilik. Ve bu eğilimde olan kadın oranı daha fazla. Bu gerçekten ilginç zira aşırı sol ucunda da oran olarak daha fazla kadın bulduk ve bu konuya da birazdan değineceğim.

⁹⁸ Kadınların, kendilerinden sosyoekonomik ve eğitim açısından daha yukarıda erkeklerle evlenme ya da cinsel ilişkiye girme eğilimi

Son boyut ise etnik merkezilik gibi bir şey. Bu kabaca “bizim gibi değilsen bas git” gibi özetlenebilecek bir düşünce. Bunların hiçbirisi parasal ya da sosyal değiller. Bu, ölçümleri doğru yapmanızın faydasını göstermesi açısından da ilginç bir çalışmaydı. Eğer ölçümlerinizi doğru değilse ne hakkında konuştuğunuzu bilmiyorsunuz bile. Bu üç boyut etrafında tanımlanan muhafazakarlık ile parasal - sosyal boyutlar etrafında tanımlanan muhafazakarlık birbirlerinden çok farklılar. Aynı fenomen değiller.

Çalışkan insana geri dönelim. Çalışkan insan planlarını gerçekleştirir. Zamanlarını boşa harcamazlar. Sürekli hedeflerine odaklı bir şekilde yaşarlar ya da daha doğru bir deyişle sürekli olarak hedefleri ile ilişkili bir şekilde hareket ederler.

Çalışkan insanlar işe başlamayı çok kolay bulurlar ve bir işe başlamakta zorlanmazlar. Burada bir dereceye kadar irade ögesi görebilirsiniz. Çalışkan biriyseniz, kendinize otur çalış diyebilirsiniz ve bunu dediğinizde de oturup çalışabilirsiniz.

Çalışkan insanlar işleri arap saçına çevirmezler. Başladıkları işi bitirirler. Zihnini elindeki işe koyabilir. Burada dikkat ile alakalı bir fenomen var. Çalışkan insan dikkati dağılmadan odaklanabiliyor.

Çalışkan insanlar işleri hızlı bir şekilde yaparlar. Çalışkan insanlar verimlilikleriyle gurur duyuyor gibi görünüyorlar. Verimlilik ile düzenlilik arasındaki bağı da görebilirsiniz. Ama bazen verimlilik gereksiniminin, daha önce düzenli olan bir şeyi dağıttığını da görebilirsiniz. Bu durumda çalışkan bir insan ile düzenli bir insan arasında anlaşmazlık olabilir.

Çalışkan insan her zaman ne yaptığını bilir. Burada yine belli bir seviyede belirlilik ve yön duygusu var. Karar vermeyi ertelemez ve dikkati kolay kolay dağılmaz. Düzenlilik uzun dönemde başarının büyük öngörücülerinden biri. Dikkatlilik, sürecin dikkatli bir şekilde ve detayları atlamadan yönetilmesini gerektiren işlerde başarının öngörücüsüdür. Bir şey algoritmaya dönüştürülebildiğinde yani bu işi yapmak için bir süreç tanımlanabildiğinde, düzenli bir insan algoritmanın hatasız çalışmasını sağlamakta çok başarılıdır.

Sorumluluğun, bilimsel verimliliğin iyi bir öngörücüsü olduğunu görebilirsiniz. Bilimin büyük oranda yaptığı şeylerden biri de, zekaya olan bağımlılığı azaltıp sorumluluğa olan

bağımlılığı arttırmaktır. Bilimin güçlerinden biri budur. Çok parlak olmayan bir bilim adamı bile, metodolojide ve detaylara dikkat etmekte iyi ise ve literatürü de biliyorsa, çözülmesi gereken bir sonraki problemin ne olduğunu anlayabilir. Problemlerin nerede olduğunu biliyorsunuz ve bilim de neredeyse bir kıyma makinesi gibidir. Eğer bilgiyi besliyorsanız ve şaftı doğru şekilde döndürüyorsanız, bir sonraki problemin ne olduğunu bulup çözebilirsiniz. Açıklıkta oldukça ileri bilim adamları büyük sıçrayışlar gerçekleştirebilirler ve bir alanı en temel varsayımlarından itibaren tamamen dönüştürebilirler. Ama bilim adamlarının çoğu kaos ile düzenin sınırında oturup her defasında kaosu ufak da olsa dönüştürerek ilerlerler. Karanlığa doğru ufak ufak kemiren küçük canavarlardan oluşmuş devasa bir ordu düşünün. Bilimi inanılmaz derecede güçlü yapan şey budur.

İnsanların neden çalışkan olduklarını bilmiyoruz. Bunun nedenini anlayamıyoruz. Benim şüphelendiğim şey, bunun bir kısmının çalışkan insanların tanımlanmış bir çerçeve içinde kazanmayı istemeleri ile alakalı olduğu. Bu da hipergami ile alakalı olabilir. Sorumluluk konusunda kadınlar ve erkekler arasında cinsiyet farkı var. Bu, total bir fark değil. Genel olarak kadınlar erkeklerden daha düzenliler ama erkekler de kadınlardan daha çalışkanlar. Bu da hipergamiye uygun bir şey. Bunun bir motivasyon olduğunu düşünüyorum ama olayı basitçe “erkekler hayatta daha başarılı olurlarsa kadınlarla daha başarılı olacaklarını düşünürler” düşüncesine indirgeyebileceğinizi sanmıyorum. Gerçi birçok erkek bunun bilinçli olarak farkındalar. Bu o kadar derin bir fenomen ki, motivasyon sisteminin içinde önceden gelen gömülü bir şey.

Bu maskülen bağımsızlık boyutuyla alakalı ama bugüne kadar bu boyutu manipüle edebilecek bir şey geliştiremedik. Çalışkan insanların yaptığı belki de tepeye çıkmakla o kadar alakalı değil. Daha çok dipten uzak durmaya çalışıyorlar gibi. Bu da düzenlilik ve çalışkanlığın kesişimiyle uyumlu. Sizi düzenli yapan (çalışkan yapmakta da etkili olan) şey kısmen iğrenme duyarlılığıdır ve iğrenme duyarlılığınız yüksekse egemenlik hiyerarşisinin dibinden uzak durmaya çalışırsınız. Çünkü egemenlik hiyerarşisinin dibi kötü bir yerdir ve buradaki insanlar daha tepedekiler göre genel olarak daha pis ve kötü durumdadırlar.

Çalışkanlığın ardındaki motivasyon da kısmen kaybetmeme isteği olabilir. Bunun kaygı olduğunu düşünebilirsiniz ama belki de durum öyle değil. Diyelim ki yolda yürürken evsiz

bir insan ile karşılaştınız. Çalışkan insanın evsiz insana para verme ihtimali, genel nüfusa göre daha mı çoktur daha mı azdır? Daha azdır. Uyumlu insanın para verme ihtimali daha yüksektir.

Çalışkan birinin ise özellikle de süper düzenli olanları, evsiz insana “git bir iş bul çalış” deme ihtimali daha yüksektir. Bunu yapma sebeplerinden biri de çalışkan insanların genellikle daha yargılayıcı olmalarıdır. Bu da hiyerarşi ile ilgili duruşlarıyla uyumlu. Çalışkan insanların genel prensibi, “hiyerarşide yukarıda olmak daha iyidir” şeklindedir. Eğer ahlaki açıdan sizde bir sorun varsa, kaybedenler arasında olmalısınız diye düşünürler. Çalışkan ve sorumluluk sahibi insanların böyle olmalarının sebebi kısmen kendilerini de çok sert bir şekilde yargılamalarıdır. Bu insanlar yenilmeyi gerçekten istemezler ama bunun kaygı ile alakası yok. Bunun nedeni, kaybedenler arasında görülmekten öğrenmeleridir. Yani bunun temelleri tamamen farklı bir motivasyon sisteminde.

Sorumluluk ile ilgili konuşabileceğimiz başka ilginç şeyler de var. Bence bunlar devrim niteliğinde sayılabilecek ilginçlikte şeyler. Size genel olarak özellikle de çalışkanlık konusunda teorik, nöropsikolojik, psikolojik veya farmakolojik bir modelimizin olmadığını söylemiştim. Buna ek olarak elimizde bir hayvan modeli olmadığını da söyleyebilirim.

Bu oldukça garip zira psikometrik açıdan keşfettiğiniz hemen her şeyi - özellikle de istikrarlı bir şeyse - keşfettiğiniz diğer şeylere bağlayabilirsiniz. Dışa dönüklüğü teşvik ödül sistemine bağlayabilirsiniz, duygusal dengesizlik kaygı sistemine bağlanabilir, dengeli olmak yüksek serotonin değerlerine bağlanabilir, vs. Başka özelliklerde ve analiz seviyelerinde neler olduğuna dair belli bir içgörümüz var. Ama sorumluluk için, düzenlilik ile öğrenme arasındaki bağı saymazsak, böyle bir şeyi söyleyemeyiz.

Çalışkan hayvanlar var mı? Bu zor bir soru. Evet var diyebilirsiniz zira kızak çeken köpekler ve Avustralya çoban köpekleri mesela hem çok zekiler hem de çalışmaktan gerçekten büyük keyif alıyor gibiler. Ama aslında çalışkandan çok şevkli görünüyorlar. Çünkü bu hayvanlar çalışmayı çok seviyor gibi görünüyorlar. Ama mesela telefonla satış yaparken yaptığınız işi sevdiğinizden yapmıyorsunuz ya da işten keyif almıyorsunuz.

Şempanzelere ve bazı diğer maymunlara bakarsanız bu hayvan gruplarının oldukça istikrarlı egemenlik hiyerarşileri olduğunu ve bunun akrabalık ilişkisine de bağlı olduğunu görebilirsiniz. Tepedeki maymunlar, dipteki maymunlara gerçekten sert davranıyorlar. Bu davranışlar büyük oranda iğrenme ve öfkeye benziyor. Başka ne olabilir ki? Ama buna rağmen iğrenmenin bir hayvan modelini yapmak da çok zor. Bu da bir problem. Köpekleri düşünün. Neredeyse hiçbir şeyden iğrenmezler ve şevkli olunmaması gereken birçok konuda şevklililerdir.

Genel olarak eğer sorumluluk sahibi biriyseniz, hayatınız sizi daha fazla tatmin edecektir, özellikle de yaşlandıkça. Ve daha “mutlu” olacaksınız. Bu komik zira mutluluk temel olarak dışa dönüklüktür ve bunun sorumlulukla ne alakası var diye sorabilirsiniz. Ama görünen o ki uzun bir zaman dilimi boyunca sorumluluk sahibi biriyseniz, hayatınız dengeye giriyor ve daha iyiye gidiyor. Daha fazla mutlu olmasanız bile daha az acınası durumda olursunuz. İnsanlara daha az acınası ve mutlu arasında seçim yapma imkanı verirsiniz, daha az acınası olmayı seçeceklerdir. Zira acınası biri olmak gerçekten çok acı veren bir şey ama mutlu olmak ortalama derecede daha iyi. İnsanların negatif duygu kapasitesi, pozitif duygu kapasitelerinden çok daha yüksek.

Sorumluluk hayat tatmini ve mutluluk ile pozitif ilişkiye sahip ama depresyonla da pozitif ilişkiye sahip. Sorumluluk sahibi insanlar depresyona daha fazla meyilliler. Sorumluluk derecesindeki çeşitliliğin kısmi sebebi bu olabilir. Sorumluluk sahibi insanlar tam zamanlı bir şekilde çalıştıkları sürece oldukça oldukça iyi durumdadırlar. Ama sorumluluk sahibi birini işten çıkarırsanız, bunu hazmetmek o kişi için çok zor olacaktır. Zira kişiliklerinin yargılayan tarafı kendilerine yönelerek azacaktır. Zira sorumluluk sahibi insanların duruşu, eğer çok çalışırsan yukarı çıkarsın şeklindedir.

Yani sorumluluk sahibi insanların bakış açısından başarınız sizin ahlaki değerlerinizin bir göstergesidir. Ama eğer işinizi kaybederseniz, bundan ne sonuç çıkarabilirsiniz ki? Bütün sistemin çürümüş olduğu sonucuna varabilirsiniz ama sorumluluk sahibi biriyseniz bu sonuca varma ihtimaliniz çok düşük. Zira sorumluluk sahibi insanlar vatanseverliğe ve kendilerini sistemin yapısı ile tanımlamaya meyillidirler. Ayrıca sorumluluk sahibi insanlar adalet konusunda da hassaslardır ve bu nedenle eğer kaybeden insanlara karşı bu duruşa sahip olacaksam kendim kaybettiğimde de kendime karşı aynı duruşa sahip

olmalıyım diye düşünürler. Bu nedenle sorumluluk sahibi biri kendisinin hiçbir suçu olmasa bile işten çıkarıldıklarında darmadağın olurlar.

Çünkü sorumluluk sahibi olmayan biri için her şey her zaman başka birinin suçudur. Ama sorumluluk sahibi biri için durum tam tersidir ve her şey her zaman kendi suçlarıdır. Bunun avantajları var. Zira kendi durumunun sorumluluğunu aldığı anda, durumunuzu daha iyi hale getirmek için elinizden gelen her şeyi yapma ihtimaliniz yüksektir. Olay sadece %10 sizin suçunuz bile olsa, o %10'u alıp düzeltebilirsiniz.

Yani sizin kendi suçunuzu olduğundan fazla görmenizin bazı avantajları var. Ama suçu sisteme atan biriyseniz, size kolay gelsin. Durumunuzu düzeltmek için sıkıyorsa gidin sistemi değiştirin. Bunu yapamayacağınız için bakış açınız efektif bir hayatta kalma mekanizması değil maalesef.

Ama oldukça ağır bir depresyon çeşidi olan psikozlu depresyonda örneğin sıklıkla, depresyondaki kişinin neredeyse metafizik bir şekilde dünyada olan her kötü şeyin kendi suçları olduğunu düşündüğünü görürüz. Kötü giden her şeyin sorumluluğunu üzerlerine alırlar. Yani suçu üzerine almanın kötü sonuçlara yol açmaya başladığı bir seviye var. Çünkü başınıza kötü bir şey geldiğinde çoğu zaman, bu olayın şansa ilgili bir yanı vardır. Bu şans ögesini de göz önünde bulundurmazsanız, kendinize doğru davranamazsınız.

Siz eğer sorumluluk sahibi biri değilseniz, şansın rolünü olduğundan fazla görürsünüz. Eğer sorumluluk sahibi biriyseniz, şansın rolünü olduğundan az görürsünüz. Ve her iki duruşun da cezasını çekeceğiniz zamanlar var.

Sonuçta sorumluluk sahibi insanlar eğer iyi performans sergileyemiyorlarsa hiç de iyi bir durumda olmuyorlar. Kendilerini çok sert yargılıyorlar ve bu suçluluk hissi ile de alakalı. Bu komik çünkü sorumluluk ile ilişkili bir suçluluk ögesi de var. Sorumluluk sahibi insanlar suçluluk duygusunu daha nadir hissediyorlar ama bu duyguya karşı daha hassaslar. Bunun bir paradoks olduğunu düşünebilirsiniz ama öyle değil. Eğer suçluluk duygusuna duyarlıysanız, suçluluk duygusu duyma ihtimalinizi azaltacak şekilde davranırsınız. Sorumluluk sahibi insanlar da böyle yapıyor gibi görünüyorlar.

Suçluluk duygusu ve utanç, sorumluluk ile karışmış duygulara benziyorlar ve bunları birbirlerinden ayırmak da zor. Belki de bunlar birbirinden farklı şeyler bile değillerdir. Ama görünen o ki utanç başkalarının gözünde yenildiğiniz zaman hissettiğiniz bir şey ve suçluluk duygusu ise kendi standartlarınıza göre yenildiğini zaman hissettiğiniz bir şey. Biliyorum bu çok dağınık bir tanım oldu ama sorumluluk sahibi insanlar hem suçluluk hem de utanç duymaya daha yatkınlar. Bunlar da, prensipte, kaygı ve duygusal acıyı yöneten sistemlerden farklı sistemler tarafından yönetiliyor gibi görünüyorlar. Ama bu sistemlerin neler olduklarını bilmiyoruz.

Bunu varoluşçuların varoluşsal yük dediği şey ile de ilişkilendirebilirsiniz. İnsanlar her zaman bir şeyleri gruplar halinde yapıyorlar. Bu gruplar da her zaman belli bir sonuç elde edecek şekilde yönlendiriliyorlar. Evrimsel perspektiften bakarsanız avcı grupları gibi.

Bir insan grubunun bir amacı var ve bu önemli bir amaç. Grubun içinde iyi avcılar da var, yeterince iyi olmayan avcılar da. Burada hiyerarşiyi egemenlik hiyerarşisinden başka bir şey olarak da düşünebilirsiniz. Egemenlik hiyerarşisi teorisinde hafif bir hata var zira hiyerarşinin sadece güç üzerine kurulu olduğunu ima ediyor. Ama bu doğru değil. Bir avcı grubu ya da inşaat grubu ya da bunlar gibi bir grup içinde bir erkeği yukarı çıkaran çoğu zaman güç değil. Erkekleri bu gruplarda yukarı çıkaran şey yetkinlik. En iyi avcı, en iyi inşaatçı, vs. en iyi üne sahip. Hiyerarşi ne üzerine kurulu ise - başka şeyler eşit olursa - o şeyde en yetkin olan kişi en tepeye yükseliyor.

Hiyerarşide tepeye çıkanlar insanlar tarafından seilmeyen kişiler olsa da yetkinlikleri ile tepeye çıkarlar. Şirket yapıları ile ilgili araştırma yapmıştık ve sıklıkla, kimse tarafından seilmese de işlerinde çok usta oldukları için çoğunluk oyu ile üst seviye roller verilen insanlar gördük. Bunu bir popülerlik yarışması olarak da düşünemezsiniz bir güç savaşı olarak da.

Bence iyi hiyerarşiler her zaman yetkinlik üzerine kurulular ve hemen hiçbir zaman güç üzerine kurulu değiller. Gerçi yetkinlik ve güç iç içe geçebilen şeyler.

Bir insanı başarılı olmaya eğilimli yapan şeylerden birisi de, bir grup içerisinde bir hedefi gerçekleştirme kapasiteleri konusunda bir sorumluluk hissetmeleri. Bence hem sorumluluğun, hem suçluluk duygusunun hem de utancın kaynağı bu.

Sıklıkla depresyon seviyeleri gibi dandik ölçümler duyarız. Depresyona girmek istiyorsanız yapabileceğiniz en iyi şey işinizi kaybetmek. Ve o zaman da kendinize şunu sormanız lazım: depresyonda mısınız yoksa işsiz misiniz? Bunlar aynı şey değiller. Bazı insanların işsizlik yüzünden depresyona girmediklerini söyleyebilirsiniz. Bunun doğru olduğunu biliyoruz, bunlar sorumsuz insanlar. Ya da belki sorumsuz insanlar ve duygusal olarak dengeli insanlar. Ama işsiz kalmak, sorumluluk sahibi ve bir miktar duygusal dengesiz insanları yıkacaktır. Ama bunun psikolojik bir şey olduğunu düşünmek aptalca. Burada olan şey gerçek bir kayıp ve buna karşı gerçek bir şekilde verilen tepki.

İşsiz insanların depresyona girme sebeplerinden birisi, gelecek kaygısıdır ama tek sebep bu değildir. Bu insanların genellikle söyledikleri şey, başkalarını yarı yolda bıraktıkları (yarı yolda bıraktıkları kişiler aileleri, kapasitelerinin altında performans gösterdikleri için kendileri olabilir) veya hiçbir şey üretmedikleri için kendilerini faydasız hissettikleri. Bunlar ise suçluluğun insanı yiyip bitirdiği yerler. Ayrıca bunlar da sorumluluk ile alakalı görünüyor. Bir kızak köpeği grubunun parçasısınız ve çekmeniz gereken bir ağırlık var. Eğer size düşen ağırlığı çekmiyorsanız, sizinle ilgili adi bir şey var demektir. Bu yargıya siz kendiniz varıyor olsanız bile.

Sorumluluk sahibi insanlar gerçekten de daha fazla yargılayıcı insanlar. Bu insanlara başka insanların suç işledikleri hikayeleri anlatırsanız ve onlardan hikayelerini dinledikleri insanlara bir ceza biçmelerini isterseniz, sorumluluk sahibi insanlar bu suçlulara istikrarlı bir şekilde daha uzun hapis cezaları vereceklerdir. Sorumluluk sahibi insanlar normların veya kuralların ihlal edilmesinden hoşlanmazlar.

Sorumluluk faktörünün olağan dağılıma sahip olmasının nedenlerinden birisi belki de ekonomi çöktüğünde - ki ekonomik çöküşler çok sık meydana gelen şeylerdir - sorumluluk sahibi insanların kendi kendilerini yok etmeleridir. Sorumluluk sahibi insanlar o kadar depresyonda ve kendilerini yargılıyor durumda olacaklardır ki, herşey çöktüğünde yıkılırlar. Sorumsuz insanlar ekonomik çöküşü pek umursamazlar. Bu ilginç bir şey zira genellikle sorumsuz insanlarla olmak sorumlu insanlarla olmaktan çok daha eğlencelidir. Gerçekten düzenli ve yargılayıcı insanlarla birlikteyken rahatlamak gerçekten imkansızdır. Bu insanlarla beraberken azıcık uygunsuz otursanız bile yargılanırsınız. Ama sorumsuz birinin evindeyseniz, bira kutusunu yere atsanız bile gülüp geçecektir.

Sorumlu insanlarla birlikte olmak eğlenceli değil ama zaten kendileri bile rahatlayıp eğlenemeyebiliyorlar. Muhafazakar insanlar daha az okuma eğilimindedirler. Bu onların entelektüel aktivitelere olan ilgileriyle alakalı olabilir zira bu insanlar aynı zamanda yeni şeylere açık da değiller. Ama bence bunun bir nedeni de okumayı zaman kaybı olarak görmeleri. Aslında okumayı zaman kaybı olarak görmekten çok oturup kitap okurken çalışmadıkları için suçluluk duyduklarından daha az okumaya meyilliler. Yapacak işler varken oturup kitap okuyorsun diye düşünürler. Muhafazakar insanlar oldukça iş merkezlidirler.

Daha önce söylediğimiz gibi düzenlilik muhafazakar görüşün iyi bir öngörücüsüdür. Düzenlilik öğrenme duyarlılığı, düzen ve gelenek lehine tercih ile ilişkilidir ama eşitlikçilik lehine tercihle alakalı değildir. Eşitlikçilik motivasyonu hemen hemen tamamen uyumluluk boyutuna toplanmış gibi görünüyor.

Sorumluluk sahibi insanlar eğer çok çalışırsan, kurallara uyarsan ve düzenli isen hayatta yukarı çıkarsın diye düşünürler. Uyumlu insanlar ise bunu yapamayan bir sürü insan olduğunu, şartların eşit olmadığını, bu insanları öylece uçurumdan itemeyeceğimizi ve onlara bakmamız gerektiğini düşünürler. Bu iki düşünce arasında sürekli bir savaş hali vardır. Savaş var çünkü sorumluluk ve uyumluluk boyutları birbirlerine dikeyler yani birbirinden farklı ahlak anlayışlarına sahipler. Birbirlerine zıt uçlarda değillerdir ve görünen o ki insanların insan dünyasına adapte olabilmeleri için, bir dereceye kadar uyumlu ve bir dereceye kadar sorumluluk sahibi olmaları gerekmektedir. Soru, her birinden ne kadar olunması gerektiğidir ve cevap da şartlara ve bulunduğunuz yere bağlıdır. Aynı soruyu nasıl uyumlu ve nasıl sorumluluk sahibi olmalıyız diye de sorabiliriz. Bu, çözümü olan bir problem değildir. Çözüm, sorumluluk sahibi ve uyumlu insanlar arasında sürekli olan bir diyalogdan çıkarılır. Zira çözüm, çevre değiştikçe değişir ve nihai bir çözüm yoktur.

Sorumluluk sahibi insanlar, burada konu gereği muhafazakar insanlar diyeceğiz, hiyerarşileri, düzeni, herkesin oynayabileceği ve bazı insanların kazanabileceği oyunları severler. Bu insanlar, eğer doğru şekilde oynarsanız ve kazanırsanız, iyi bir şey yapmış olduğunuzu varsayarlar.

Sorun şu ki hiyerarşiyi yeterince yükseltirseniz, kimse yukarı tırmanamaz ve toplum çatlayıp yıkılmaya başlar zira şiddet oranı artmaya başlar. Hiyerarşinin yüksekliğinin bir üst limiti vardır. Burada sorumluluk sınırlarına ulaşır hatta meritokrasi sınırlarına ulaşır diyebilirsiniz. Eğer zeki ve sorumluluk sahibi bir insansanız, hiyerarşide tepeye çıkma şansınız fazladır. Bu iyi bir şey. Belki de hiyerarşisini tepesinde zeki ve çalışkan insanların olmasını istersiniz. Ama hiyerarşi çok yükselir ise, artık sürdürülemez bir noktaya ulaşır ve hiyerarşinin bir şekilde düzleştirilmesi gerekir.

Uyumlu insanların başında söyledikleri şey, hiyerarşinin dibindeki yada dibin hemen üstündeki insanların oyundan tamamen düşmemelerinin nasıl sağlanacağıdır. Bu gerçekten mantıklı bir soru. Bunu nasıl yapacağımızı bilmiyoruz ve geleceğe doğru hareket ederken bu sorunu sürekli olarak çözmekle uğraşıyoruz.

Düzenli insanların sert yargılara sahip olduğunu konuşmuştuk. Burada davranışsal bağışıklık sistemi gibi harika bir fikir var. İğrenme, temel insan duygularından biri. Bir uyarıcı ya da olaydan şiddetle uzaklaşma tepkisi duyma gibi bir tanımı var. Fiziksel olarak iğrenme, ayırt edilebilen, ağız ve burun boşluğunu kapamaya yönelik mimiklere yol açar. Evrimsel açıdan iğrenme, potansiyel olarak kirlenmiş yiyeceklerden, hastalıklardan ve cinsel münasebet uzak durmamız için gelişmiş bir duygu. Bu ilginç zira Freud zamanından ama daha çok 1960'lardan beridir formüle edilen fakat toplumda uzun süredir varolan bir fikir var: cinsel iğrenme kültür tarafından üretilir. Bu fikri unutabilirsiniz. Yemekten iğrenme nasıl kültür tarafından üretilmediyse, cinsel münasebetten iğrenme de kültür tarafından üretilmiş bir şey değil. Kültür bunlara etki eder ama yemek ve cinsel münasebet iğrenmesi insanın fabrika ayarında olan güçlü duygulardır. Bu böyle olmasa hergün herkes herkesle yatıyor olurdu. Cinsel birleşme temel bir motivasyon kaynağıdır ve bir şey tarafından düzenlenmesi gereklidir. Bunu sağduyu düzenlemeli ve kontrol etmeli diyebilirsiniz ama sağduyu hiçbir şeyi düzenleyemez. Bunu düzenleyen temel duygular iğrenme ve küçümsemedir. Bunun örneklerini Crump filminde gördük zira Crump biraderler sürekli olarak aşağılama ve iğrenmenin hedefi halindeydiler.

Bunun neden böyle olduğunu sorabilirsiniz. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar çok ciddi problemler. Bunların ne zamandır insanların başına bela olduğunu bilmiyoruz ama zamanın başlangıcından beri olduğunu varsayabilirsiniz. Frengi Yeni Dünya'dan Eski

Dünya'ya ihraç edildi ve Avrupa üzerindeki etkisi çok şiddetli oldu. Victoria Çağı'ndaki insanların cinsel münabetlerindeki aşırı muhafazakarlıklarının nedenlerinden biri frengidir. Frengi, antibiyotikler bulunana kadar oldukça ciddi ve tehlikeli bir hastalıktı. Frengi bebeklere de bulaşabildiği için tam anlamıyla bir felaketti.

AIDS'i düşünün. AIDS'in temel yayılma yolu önüne gelenle yatmaktır. Virüs, önüne gelenle yatma alışkanlığını lehine kullanacak şekilde evrim geçirdi. AIDS hızla kontrol altına alındı ama on milyonlarca insanı öldürebilirdi. Neyse ki AIDS kapması zor bir hastalık.

Zararlı yiyecekleri vücuttan direkt atma rolünün yanında, iğrenme aynı zamanda davranışsal bağışıklık sisteminin önemli bir parçasını oluşturur. Davranışsal bağışıklık sistemi, potansiyel kirleri ve mikropları fark eden ve onlardan kaçınmayı sağlayan psikolojik mekanizmalar takımıdır.

İşgalci mikropları fark eden bağışıklık sistemimizin davranışlarınızda da bir benzeri var. Bu sizin mikroplu şeylere yaklaşma, onlara dokunma ve onları yeme ihtimalinizi iğrenme duygusu ve davranışları ile en aza indiriyor. Bu oldukça garip bir sistem. İnsanlar sterile edilmiş hamamböceklerine dokunmayı istemezler. Sterile derken çiftleşemeyen değil ısı ile işlemle temizlenmiş hamamböcekleri demek istiyorum. İnsanlar bu böceklerle de dokunup onları yemek istemeyeceklerdir. Aynı şekilde köpek dışkısı şeklinde hazırlanmış yüksek kalite çikolataları da yemek istemeyeceklerdir. Bunu mantık ile açıklayamazsınız ama o durumda siz olsanız nasıl hissedeceğinizi bilirsiniz. Artık aç hissetmeyeceğinizi ve arzunuzun birden söneceğini bilirsiniz. Bu da ilginç zira arzunun sönmesi cinsel bir şey. Ve eğer bunu yerseniz muhtemelen kendinizi aptal hissedeceksiniz veya çevreniz böyle hissedecek diye düşüneceksiniz. Kendi kendini kirli / zehirli hale getirmek hiç de özenilecek bir şey değil.

Şimdi soru, tam olarak neyin sizi iğrendireceği. Başka bir örnek vereyim. Bir kaba insanın kendi tükürüğünü koyarsanız insanlar o kaptan içmeyeceklerdir. Bu da ilginç zira hem kap temiz hem de o tükürük az önce adamın kendi ağzındaydı zaten. Problem ne ki? Problem şu ki o tükürük artık ağzınızın içinde değil. Vücudun dışı ile içini tanımlayan ve ben ve ben olmayan dediğiniz bir sınır var. Bağışıklık sistemi sürekli olarak siz ve siz olmayanı ayırıp siz olana dokunmayıp siz olmayanı yok etmek ya da dışarı atmak istiyor.

İğrenme üstüne ilk kez ciddi araştırmalar yapan Jonathan Haidt'in keşfetmekte olduğu bazı şeylere bakalım.

“Kötü koku, iğrenç çalışma ortamı ya da iğrenç bir deneyi hatırlatarak insanda iğrenmeyi tetiklemek, o insanın ahlaki kuralları çiğneyenlere karşı daha ağır cezalar vermesine neden olur.”

Bu ilginç zira iğrenmenin bizim adalet dediğimiz şeyin merkezinde olduğunu gösteriyor. Bunun temelde bilişsel olduğunu düşünüyoruz ama gurur duyduğumuz şeylerin çoğu bilişsel değil. Bunlar bizim derinlerimize gömülü fenomenlere bağlılar.

“Ağır ceza verme eğilimi, acı bir şeyi içmenin ardından bile artabilir.”

Her acı şey zehirli olmasa da zehirli şeyler genelde acıdırlar. Acı aroma insanda iğrenme duygusu yaratır.

“Aynı iğrenme bağlantılı mimikler, nahoş şeyler tatmakla, iğrenç fotoğraflara bakmakla ve ekonomik bir oyunda adaletsiz davranılmakla ortaya çıkıyor.”

Oyun oynayan bir grup çocuktan birinin hile yaptığını düşünün. Diğer çocuklar sinirlenecekler, üzülecekler ya da kaygılanacaklar diye düşünürsünüz. Evet belki tüm bu tepkileri görebilirsiniz. Ama verilen tepkilerden biri de iğrenmedir: “Bunu nasıl yapabildin?” Ve eğer iğrenç biriyseniz, egemenlik hiyerarşisinden atılma ihtimaliniz çok yüksektir.

“Temizlik kaygısı ve iğrenme duygusu insanların politik duruşları ile de ilişkili. Fiziksel temizliğin hatırlatılması, örneğin katılımcılardan ellerini antiseptik bezlerle silmelerini istemek gibi, kişinin kendisini muhafazakar olarak tanımlama ihtimalini artırıyor gibi görünüyor. Bu, saflığın muhafazakarlar tarafından solculara nispeten daha değer verilen bir şey olduğu bulgusunu destekliyor.”

İnsanlığın tarihi boyunca birçok toplumda, kadın bekaretine büyük önem verildi ve bazen bundan sapanlar cezalandırıldı. Bugün de birçok toplumda bekaret olağanüstü öneme sahip. Bunun sebebi tam olarak ne diyebilirsiniz? Bunun sebeplerinden birisi, abartılmış iğrenme tepkisi.

“Bir şeyden daha kolay iğrendiklerini söyleyen insanların, kürtaj, eşcinsel evliliği, vergi indirimleri ve pozitif ayrımcılık gibi konularda daha muhafazakar oldukları gözlemlendi. Kişinin kendi söylediği iğrenme duyarlılığının etkilerine ek olarak, iğrenç fotoğraflara karşı gösterilen fizyolojik iğrenme tepkilerinin şiddeti ile muhafazakarlık arasında bir ilişki olduğu görüldü.”

“Bir yanda düzen ve gelenek tercihi, diğer yanda eşitlikçilik, iki temel ahlak değeri boyutuna sıkı sıkıya entegre olmuş gibi görünüyor. Düzen ve gelenek tercihi, yüksek düzenlilik seviyesi, yüksek kibarlık, düşük açıklık ve düşük idrak seviyeleri ile ilişkili. Eşitlikçilik ise sadece, uyumluluğun bir özelliği olan şefkat ile ilişkili.”

Buradan itibaren iddialar korkutucu bir hal alıyor. “Politik muhafazakarlık, sosyal bağışıklık sistemi olarak düşünülebilir. Sosyal sistemin bütünlüğünü tehdit eden hastalık yapıcı şeylerden sakınma mekanizmalarının bir yansımasıdır. Davranışsal bağışıklık sistemi nasıl bireyin vücudunun saflığını ve bütünlüğünü koruyan bir şey olarak kavramlaştırılabilirse, sosyal bağışıklık sistemi de sosyal vücudun saflığı ve bütünlüğünü koruyan bir şey olarak kavramlaştırılabilir. Sosyal bağışıklık sistemi, sosyal bütünlüğü, grup tarafından kabul edilen sosyal geleneklerden sapan bireyleri bastırarak korur.”

Şimdi bu konudan bir miktar sapacağız.

“Yüksek hastalık oranlarına sahip bölgeler, sosyal düzene uyumluluğa ve otokratik yönetime eğilimliler. Hastalığa yatkın bireyler de etnik merkezciğe ve yabancı düşmanlığına daha çok eğilimliler.”

Bunu biliyor musunuz bilmiyorum ama İspanyollar Orta Amerika’ya ayak bastıklarında, kalabalık Avrupa şehirlerinden geliyorlardı ve bu şehirler bizim modern perspektifimizden bakarsanız iğrenç yerlerdi. Sokaklarında lağım akan, hayvanlarla iç içe ve sürekli salgın hastalıklara gebe yerlerdi. Ama Avrupalılar için bunun avantajı, hayatta kalabilenlerin bu hastalıklara karşı bağışıklı olmalarıydı.

İspanyollar Yeni Dünya’ya ayak bastıklarında, Kuzey Amerika’da bir sebepten dolayı neredeyse hiç epidemik hastalık yoktu. Bunun sebebi kısmen burada insanların

şehirlerde tikiş tikiş ve hayvan pisliği içinde yaşamamalarıydı muhtemelen ama gerçek sebebi Tanrı bilir.

Ama İspanyollar'ın getirdiği hastalıklar yüzünden tüm yerliler öldüler. Avrupalıların getirdikleri hastalıklar yüzünden yerlilerin %95'inin öldüğü tahmin ediliyor. Çiçek hastalığından, kızamıktan, vs. epidemik dalgalar içinde yok oldular. Hastalıklar, Orta Amerika'dan Güney ve Kuzey Amerika'ya yayıldılar.

İspanyollar 1400'lerin sonunda Orta Amerika'ya ayak bastılar ve insanlar genellikle o andan itibaren kolonizasyon başladı diye düşünürler ama kolonizasyon 100 yıl kadar sonra başladı. Kolonizasyon başladığında herkes çoktan ölmüştü. Avrupalılar da karşılığında frengiyi kaptılar ama frenginin kökeninin Yeni Dünya olduğu kesin değil.

Bugün Amazon ormanlarında hiç keşfedilmemiş bir kabile varsa ve onlara gidip dostça ellerini sıkarsanız, istemeden de olsa adamları yok edersiniz.

Bunu neden anlatıyorum? Bu neden önemli? Böyle bir şeyin geçmişte ne sıklıkla olduğunu bilmiyoruz. Yani insanların kendileri gibi olmayan insanları istememe nedenlerinden biri de belki de evrimsel tarihimiz boyunca, başka bir insan topluluğuna rastladığınızda, onlarla savaşmasanız bile onlarla irtibata geçmek bile sizin için felaket olabilirdi. Bu tür şeyleri anlamaya çalışan insanların olanları nasıl da hızlı bir şekilde büyüye, lanete, vs. bağlanacağını tahmin edebilirsiniz.

Şimdi şuna bakın:

“Bir parazit stresi hipotezine göre, hastalık yapan mikropların aktif olduğu yerlerde, diktatörlüklerin ortaya çıkma ihtimali daha yüksektir. Güncel uluslararası veri bu hipotezi desteklemektedir. Ama bu kanıtlarla ilgili vardamlı kısıtlar var. Bu kısıtları ele alan ve hipotezi daha fazla test eden iki çalışmaya değiniyoruz.”

“Birinci çalışma: Parazit yaygınlığı, bireylerin otoriter yönetime yatkınlığını uluslararası karşılaştırmayla gösteren ölçümleri güçlü bir şekilde öngörüyor. Bu, parazit yaygınlığı ile otoriter hükümet arasındaki ilişkiyi yönlendiren şeyi istatistik olarak gösteriyor.”

Bu ne demek? Bir yerde kadar çok hastalık varsa insanlar o kadar otoriter oluyorlar. İnsanların kendileri inanç ve düşünce olarak daha otoriter oluyorlar ve daha yukarı da da hükümetin daha otoriter olma ihtimali artıyor.

“İkinci çalışma, parazit stresi hipotezini, geleneksel küçük ölçekli bir topluluk üzerinde ters etti. Parazit yaygınlığının, veride insanın esenliğine yönelik diğer tehlikeler istatistik yöntemlerle kontrol edildiğinde bile otoriter yönetimi öngördüğü görüldü. Bu tehlikelerden kıtlık da tek başına otoriter yönetimi öngördü.”

Ama şunu da unutmamak lazım ki kıtlığın tarihsel nedenleri ile parazit yaygınlığının tarihsel nedenleri aynı. Mesela fare istilasına uğrarsanız hem tüm ürünleriniz yenilecek hem de bir sürü hastalığa maruz kalacaksınız. Ama korelasyonlara bakın:

“Bu çalışmalar, otoriter yönetimin parazit stresi hipotezini güçlendirdiler. Otoriter yönetimler arasındaki toplumsal farklar kısmen kültürel farklardan ve insanların otoriter kişiliklerinden kaynaklanıyorlar.”

Otoriter yönetim ve parazit yaygınlığı arasındaki korelasyon 0.42. Etki büyüklüğü ile ilgili konuştuklarımızı hatırlayın. Bu, zeka ile notlar arasındaki korelasyon kadar güçlü. Bu çok büyük bir etki. Bu çalışmalarda birçok hata yapılabildiğine göre gerçek korelasyon daha yüksek de olabilir.

Kıtlık da otoriter yönetimle alakalı. Bu makaleyi okuduğumda “gerçekten mi?” diye düşünmüştüm. “Bu gerçek olabilir mi?”. Özellikle bulaşıcı hastalıklar arttığında, insanlar ahlaki yapılarına sarılırlar. İnsanlar arasında etkileşim azalır ve her seviyede sınırlar sıkılaştırılır. Cinsel, ailesel, köy seviyesinde, şehir seviyesinde, ülke seviyesinde sınırlar sıkılaştırılır.

En nihai sınırın derinizin yüzeyi olduğunu düşünebilirsiniz. Sınırların kendi derilerinin bile kontrolsüz açık olması gerektiği kadar açık olması gerektiğine inanan kimse yoktur. Bunun ne kadar dışarıya doğru genişletilebileceği ise tartışmaya açık bir konu. Ama erişimin evrenselliğinin bir sınırı olduğu kesin. Bunun birçok nedeni var ve hastalık korkusu bunlardan biri gibi görünüyor.

Bunun insanın aklının almayacağı ve kimsenin tahmin bile edemeyeceği imaları var. Belki de dünya genelinde otoriter yönetim ile savaşmanın en iyi yolu, iyi bir kamu sağlık programı oluşturup bulaşıcı hastalıkla mücadele etmek. Ama bu bir dereceye kadar anlaşılır bir şey. Genel tehlike ve tehdit seviyesi düşükse, belki de insanların birbirlerine karşı savunmada, yargılayıcı ve yabancı düşmanı olmalarına gerek kalmaz. Genellikle bunun politik bir tartışma olduğunu düşünüyoruz. Bugün Kuzey Amerika ve Avrupa'da sıtma yok. Washington ve Boston sıtmadan kırılıyordu. Ama sağlık programları sıtmanın kökünü kuruttu. Hepimizin liberal ve konuksever olmamızın nedeni belki de bulaşıcı hastalıkların olmaması.

0.42 büyük bir korelasyon. İnsanların raporladıkları politik görüşleri ile hastalık yaygınlığı gibi tamamen alakasız gibi görünen iki şey arasında güçlü bir korelasyon olduğunu kim bilebilirdi ki?

Bu makaleyi okuduğum dönemde Hitler'in Masa Konuşmaları (Hitler's Table Talk) kitabını okuyordum. Bu kitap, 1939 - 1942 yılları arasında Hitler'in akşam yemeği masasında doğaçlama attığı nutuklarını bir araya toplamış. Bu dönem kabaca Nazi'lerin 2. Dünya Savaşı'nı kazanıyor oldukları yıllar.

Kitabı okurken daha önce farkına varmadığım bir şeyi farkettim: Hitler'in çok güçlü bir davranışsal bağışıklık sistemi varmış. Naziler'in insanları onlardan korktukları için yok ettikleri düşünülür. Ama Nazileri düşününce belki de korkunun o kadar büyük bir neden olmadığını düşünebilirsiniz. Vahşet var ama işin arkasındaki şey korkuya benzemiyor.

Hitler'in bu kitabını okuyordum ve bu arada Hitler hem açıklık faktörü hem de düzenlilik faktörü çok yüksek biri. Aryan ırkı ile ilgili vizyonu kabaca dünyanın ve Avrupa'nın olması gereken sahipleri, sarışın ve mavi gözlü aryan ırkı şeklinde. Bu grubun dominant grup olduğu ve diğer tüm grupların yok olduğu bir dünyanın daha iyi bir yer olacağını düşünüyordu.

Peki Hitler bu aryan ırkı nasıl kavramlaştırıyor? Hitler bu ırkı bir vücut olarak kavramlaştırıyor. Aryan ırkını bir vücut ve diğer tüm ırkları da işgalci parazit olarak kavramlaştırıyor. Hitler'in Nazilerin yaptığı soykırım ile ilgili metaforu korku değil iğrenme. Bu tamamen farklı bir fikir.

Düzenlilik hakkında da şunu söyleyeyim. Nuremberg Mitinglerinin fotoğraflarından daha fazla düzenlilik gösteren başka fotoğraflar göremezsiniz. Nazilerin gösterilerini yaptıkları bu yer insanlık tarihindeki en büyük gösteri alanıydı. Yüz binlerce insan, mükemmel kare ve dikdörtgenler oluşturacak şekilde sıralanıyorlardı. Uygun adım yürümelerin ve Nazi selamlarının da mükemmel senkronizasyon içinde yapıldığını düşünün.

Hitler, irade gücüne hayran biriydi. Arabanın arkasında insanlara 8 saat boyunca bir kolu havada hiç durmadan Nazi selamı verdiği biliniyor. Aynı zamanda Hitler günde 4 kere banyo yapıyordu. Nazi Almanyası'da olan ve bugüne kadar ortaya çıkan sağ hareketlerin temel motivasyonu belki de iğrenmeye karşı yükselen hassasiyetti.

Olay şöyle olmuştu. Hitler 1933'de iktidara geldiğinde, çeşitli kamu sağlık programlarını harekete geçirdi. Bunlardan biri mesela verem taraması yapan gezici röntgen makinesi araçlarıydı. İyi bir şeye benziyor.

Sonra da fabrikaları güzelleştirme hareketine giriştiler. Bu kısmen açıklıktan kaynaklanıyor zira buraların estetik olarak göze hoş gelmesini istiyordu ama temel sebep düzenlilikti. Fabrikayı temizlemek, tamir etmek, çevresinde ve içinde süs bitkileri yetiştirmek, vs. Bu da buraya kadar kötü bir fikir değil. Ama fabrikalarda fareler ve çeşitli haşarat var. Bunlardan kurtulmak için de ilaçlamaya ihtiyaç var ve kullandıkları ilaç Zyklon B idi. Buna birazdan geri döneceğiz.

Bu programdan sonra Hitler ötenazi programına girişti ve topluma bir katkısı olmadığını düşündüğü engelli ve ruhsal problemleri olan insanları öldürmeye başladı. Önce akıl hastanelerinden başladılar ve oradan da yanlış din geleneklerini takip eden insanlara kadar uzandılar. Bunu da insanların önce mallarına el koyarak ve sonra da toplama kamplarına göndererek yaptılar. Ama bu sonunda gaz odalarında Zyklon B ile soykırım ve toplu halde yok etme hareketine dönüştü. Naziler işkence ettikleri ve öldürdükleri insanlara parazit, böcek ve fare diyorlardı. Bu, korku dili değil. Bu iğrenme dili.

Bu, korkunç bir paradoks. Çünkü davranışsal bağışıklık sistemi ve bağışıklık sistemi açık bir şekilde insanı ölümden korumak için tasarlanmış. Bağışıklık siz olanı siz olmayandan ayırıyor ve bunu siz de her seviyede davranışsal olarak yapıyorsunuz, özellikle de cinsel olarak. Bunun yanlış olduğunu kim söyleyebilir ki? Banyonuzu, mutfağınızı, sokakları, vs.

temiz tutmakla aynı şey. Bu çok güzel bir şey diyebilirsiniz ama bunun kontrolden çıkmasının yarattığı sonuçlara bakın. Bu gerçekten korkunç zira kötü olan bir şeyin kontrolden çıkarak daha kötü hale gelmesi bir şey ama aslında iyi olan bir şeyin kontrolden çıkarak çok kötü hale gelmesi çok daha korkunç bir kategori.

Hitler'in birkaç yorumuna bakalım:

“Dünya insanları Yahudilerin parazit olduğunun farkına varacaklar ve bu parazite karşı birleşecekler. Böylece insanlık elinde binlerce yıldır acı çektiği en ağır hastalığından iyileşecek.”

“Devletin çürümenin tehdidinden gelen hastalığı ortaya çıkaracak gücü yoktu. Alman ulusal vücudunu kurcalayan politikacılar genel hastalıklarımızın çoğunu gördüler ama bunlara neden olan virüsü görmezden geldiler. Birleşme zamanında içsel çürüme tüm kuvvetiyle devam etmekteydi ve genel durum her geçen yıl daha kötüye gidiyordu. Bu ulus içsel olarak daha sağlıklı olmadı ama kendini zamanla daha da boşverdi. Savaş öncesi çürümenin belirtileri ırksal nedenlere indirgenebilir. İçsel olarak hasta ve çürümüş olan bu dönemi iyileştirmek isteyen herkes önce bu hastalığın nedenlerini açıkça söyleyecek cesarete sahip olmalı. Oysa onlar ölümcül, ülserli kanseri yumuşatmak için boyun eğmeye hazır olduklarını göstermeleri gerektiğini düşündüler. Eğer bu savaş olmasaydı, Almanya çürüyecekti ve en iyi ihtimalle çürüyen bir kadavraya dönüşecekti.”

Ana fikri anladınız sanırım. Bu bence çok ilginç zira burada bahsettiğimiz akademik makaleler düz psikolojik ve çoğunlukla da psikometrik araştırmalar. Ama birdenbire bunlardan “düzenlilik muhafazakarlık ile ilişkilidir ve bu da davranışsal bağışıklık sistemi ile ilişkilidir” gibi bir sonuç çıkıyor. Ve bundan da birdenbire Nazilerle ilgili yeni bir açıklama ortaya çıkıyor.

Düzenlilik kontrolden çıkınca bunlar meydana geliyor. Bu da ilginç zira Almanlar düzenlilikleri ile bilinirler. Mühendislik titizliği, organizasyon, temizlik ve politik devletlerinde yolsuzluk olmaması ile bilinirler. Ama bunu da radikal uçlara götürürseniz olan da bu.

Açıklık ve Zeka

Bugün açıklık hakkında konuşacağız. Açıklık büyük beş faktörün en son keşfedileni ve aynı zamanda faktör analizinde en zayıf olanı. Hans Eysenck kendi özellik temsili olan dışa dönüklük, duygusal denge ve psikotiklik⁹⁹ modelini formüle ettiğinde, insanın kişiliğinin tüm temel varyasyonlarını kapsadığını hissetmişti. Eysenck bunu yaparken zekanın bir kişilik özelliği olduğu fikrinden hiç hoşlanmamıştı.

Psikotiklik ile açıklık arasındaki ilişki oldukça karmaşık. Eysenck temelde insanların dışa dönük olabileceğini ve bunun pozitif bir boyut olduğunu ve negatif duyguları daha yüksek olabileceğini ve bunun negatif duygu boyutu olduğunu ve bunun aynı zamanda psikoza yatkınlık olabileceğini düşündü.

Eysenck, şizofreninin altında yatan beyin sistemleri ve gerçeklikten kopup halüsinasyon geliştirmeye yatkınlık hakkında düşünüyordu. Aynı zamanda belki insanları diğer canlılara göre farklı etkileyen halüsinasyon gördürücü maddelerin etkilediği sistemler hakkında da düşünüyordu.

Eysenck'in psikotiklik boyutu sonunda düşük uyumluluğa ve düşük çalışkanlığa ayrıldı. Bu boyut hiçbir şekilde psikoza öngöremiyordu. Sonraki faktör analizleri de zekayı ve yaratıcılığı birbirinden ayrı kişilik boyutları olarak modelleyebileceğimizi gösterdi.

Burası biraz aldatıcı zira IQ ölçümleri var ve IQ ölçümleri zekayı, kişilik ölçümlerine göre çok daha direkt bir şekilde ölçüyorlar. Kişilik ölçümleri “zeki olduğunu düşünüyor musun” gibi bir şey. Bunu ciddiye alamıyorum zira zeka bundan daha sofistike bir şey. Ama bir insan zeki derken daha çok açıklıkla diye tanımlanabilecek özellikleri söylüyoruz. Yaratıcılığı bir yatkınlık olarak konuşurken de bunu yapıyoruz.

Zeka kısmını IQ testi ile çok daha iyi bir şekilde ölçebiliyoruz ve IQ yaratıcılığı da oldukça isabetli bir şekilde öngörüyor.

⁹⁹ Eysenck'in P-E-N Kişilik modelinde risk almaya yatkınlık, antisosyal davranışlara eğilim, dürtüsellik ve topluma uyumsuzluk diye tanımladığı kişilik özelliği

Şimdi gelin bunların birbirleri ile nasıl ilişkili olduğuna bakalım.

İstikrar ve plastisite¹⁰⁰ diye iki büyük özellik olduğunu hatırlayın. İstikrar ise sorumluluk, duygusal denge ve uyumluluk parçalarına ayrılıyor. Tüm bu yönlerin birbirleri ile nasıl veya ne kadar güçlü birer korelasyon içinde olduğunu görebiliyoruz. Çalışkanlık ve düzenlilik 0.4 seviyesinde korelasyon içindeler. Volatilité ve duygusal istikrarın düşmesi yani nevrozizm ise 0.6 seviyesinde korelasyon içindeler. Uyumluluk ve kibarlık 0.4 seviyesinde korelasyon içindeler.

Bir sonraki özellik ise dışa dönüklük ve açıklık ki bunlar plastisite özelliğini oluşturuyorlar. Bu arada bir dipnot olarak söyleyeyim, yüksek plastisiteye sahip insanlar iyi girişimciler olmaya yatkınlar.

Dışa dönüklük ise atılganlık (girişimcilik, asertiflik) ve coşku parçalarına ayrılır ve bunlar da 0.5 seviyesinde korelasyon içindeler. Sonra ise açıklık ve zeka geliyor ve bunlar da 0.35 seviyesinde korelasyon içindeler.

Büyük beş içindeki ortalama korelasyon 0.3 ve büyük iki içindeki ortalama korelasyon ise 0.2.

Şunu bilmeniz lazım: 0.4 korelasyon 0.2 korelasyonun iki katı değil. Bunları aritmetik olarak karşılaştırmanız için kendileri ile çarpmanız lazım. Yani 0.2 korelasyon size 0.04, 0.4 korelasyon ise size 0.16 rakamlarını verecektir. Yani biri ile diğeri arasında dört kat fark var. Etki büyüklüklerini düşünürken bunu bilmeniz lazım.

Şimdi 0.4 korelasyona denk olan %16 varyansı hesaba katarken bunun %84'ü açıklamadığını biliyoruz. Ama bu psikolojide genellikle abartı bir rakamdır zira psikolojide ölçümler mükemmel olmaktan uzaklar. Örneğin birine kişilik testi verdiğinizde insanın kendisi ile ilgili söylediklerinin %60 - %70 belki biraz daha fazla güvenilir olduğunu varsayarsınız. Bunun anlamı, sizin bu insanın kişiliğindeki varyasyonun sadece %50'sinin yakalayabilmeniz demektir.

¹⁰⁰ elastiklik yeteneği sayesinde geline yeni ve iyi konumda kalabilme, yeni ve iyi formu koruyabilme ve kalıcı hale getirme yeteneği.

Bu ölçümden çıkan R varyansın %16'sını kapsıyorsa, bir anlamda bu görüldüğünden iki kat etkilidir. Çünkü ölçüm hata doludur.

Psikolojide ölçtüğümüz birçok şey hata doludur ve bunun anlamı da korelasyonların göründüklerinden daha büyük olduklarıdır.

Sonuçta kişilik araştırmalarından ortaya çıkan korelasyonlar kesinlikle anlamlı olacak kadar büyüklere sahiptir. Anlamlı derken hayatın, ekonomik durumun büyük sonuçlarını öngörme açısından anlamlı diyorum.

Peki zeka tam olarak neyi ölçüyor? Zeka ile başlayalım. Zeka kabaca idrak yeteneğine de eşit. Büyük beş içinde idrak yeteneği, fikirlere olan ilgi ile alakalı görünüyor. Açıklık ise estetik duyarlılık ve yaratıcılık ile alakalı görünüyor. Bugüne kadar elimizde olan bulgular, bu özellikleri bu şekilde düşünmenin en iyi yol olduğunu gösteriyor. Psikometrik yöntemlerle ölçüldüğünde en büyük ilişki, zeka ile idrak yeteneği arasında.

Zeka ilginç ve oldukça tartışmalı bir kavram. Psikoloji sürekli olarak yeni zeka çeşitleri keşfedip duruyor. Bu zeka çeşitlerinin en büyük taraftarı, bildiğim kadarıyla pratik zeka kavramını ortaya atan Bob Sternberg ve eğitim psikolojisi üzerinde büyük etkisi olan birden fazla zeka fikrini ortaya atan Howard Gardner. Aslında bunun pek bir anlamı yok zira gelip geçici modalara kapılmaya, eğitim psikolojisinden daha yatkın bir disiplin bulmak zordur. Ve gördüğüm kadarıyla her geçici moda, bir öncekinden daha kötü oluyor.

Hatırladığım kadarıyla Gardner 7 ya da 8 zeka tipi ortaya attı: dilsel, muzikal, mantık, matematik, boyutsal, vücut/kinaestetik, insanlar arası ve insanlar içi. Ayrıca insanlar duygusal zekadan ve pratik zekadan da bahsediyorlar. Benim açımdan bunların hepsi birer çöp ve bunun teknik ve felsefi nedenleri var.

Birincisi, bir kelimeyle bu kadar oynayamazsınız. Bir kelimenin tüm varoluş nedeni bir şeyleri tanımlamak. Bir kelime bir şeyi tanımlar ve başka şeyleri tanımlamaz. İsteddiğiniz bir şeyi tanımlaması için zeka diye bir kelime yaratabilirsiniz.

O zaman mesela dans yeteneği de bir çeşit zekadır diyebilirsiniz. Ama bunu yaparsanız, kelimeyi oldukça bulanık hale getirirsiniz ve artık ne anlama geldiğini söyleyememeye başlarsınız.

Bu büyük “zekaları” tanımlamak için mükemmel bir kelime var zaten: yetenek. Zeka ile yetenek arasında ayırım yapmak son derece mantıklı.

Şunları sorabilirsiniz: Aralarındaki farkı nereden biliyoruz? Bir şeyler bir dereceye kadar aynı görünüyorsa, aynı ya da farklı olduklarını nasıl anlarız? Ama geçerlilik süreci kurarken yaptığınız şey tam olarak bu. Diyelim ki bir grup insanı dans yeteneklerine göre derecelendirdiniz. Ve sonra da iki rakamlı sayıları kafadan hızlıca çarpabilen insanları bu yeteneklerine göre derecelendirdiniz. Eğer bu iki şey de zeka olsalardı, teknik olarak daha iyi dans eden insanlar aynı zamanda iki rakamlı sayıları kafadan daha hızlı çarpabilirlerdi. Eğer zeka tüm bu yetenekleri tanımlamak için doğru kelime olsaydı, bu yeteneklerin arasında yüksek korelasyon olurdu. Ama böyle tek bir faktör ortaya çıkarmanız mümkün değil. Bu şeyler bu şekilde alakalı değiller.

Bir tanımın altında toplanan her şey birbiri ile yüksek korelasyona sahip olmalıdır. Aksi takdirde bunlar aynı şey değillerdir.

Şimdi IQ çok özel ve psikolojik perspektiften oldukça eşsiz bir yapı. Ama daha genel olarak IQ, sosyal bilim perspektifinden de özel ve eşsiz zira sosyal bilimlerde keşfedilmiş her şey için en yüksek öngörüşel geçerliliği olan yapı. Nokta.

IQ ile ilgili ilginç şeylerden birisi de, ilk IQ ölçüm işine meraklı insanların, mühendislikten psikolojiye geçen kişiler olması. Mühendislerin psikoloji bilimi üzerinde büyük etkileri oldu. Psikolojinin gelişmiş metodolojiye ve istatistik tekniklerine sahip olmasının nedenlerinden biri, 20. Yüzyılın başlarında mühendisler tarafından istila edilmesidir. Mühendisler ölçümleri çok daha titiz bir hale getirdiler ve bu da büyük avantaj.

Psikoloji zamanla başka disiplinleri yemeye başladı. Ekonomi üzerine büyük etkileri oldu ve politika bilimi üzerine de büyük etkileri olacak. Bunun nedeni, bizim şeyleri nasıl ölçeceğimizi bilmemiz ve şeyleri nasıl ölçeceğini bilmek ise gerçekten önemli bir şey. Böyle de olmalı zaten. Spesifik ve iyi tanımlanmış bir şey hakkında konuşacaksanız, her şeyden önce onu spesifik ve iyi tanımlanmış bir hale getirebilmelisiniz. Aksi takdirde onun hakkında tartışmaktan başka bir şey yapamazsınız. İyi ve kötü argümanlar olabilirler ama bir argümanın iyi olması onun doğru olduğu anlamına gelmez. Bu da büyük bir problem.

Şunu hatırlamanızda da fayda var: Eğer ilişki içinde olduğunuz biriyle bir şey hakkında tartışıyorsanız ve siz argümanınızı daha iyi kuruyorsanız, daha iyi konuşuyorsanız, daha atılgansanız ve daha uyumsuzsanız, muhtemelen tartışmayı kazanırsınız. Ama bu sizin haklı olduğunuz anlamına gelmez. Ne yazık ki bu o kadar da basit değil.

Ve şunu söyleyebilirim ki deneysel süreç, saf teorinin feci zararlı etkilerini sınırlıyor ya da tamamen ortadan kaldırıyor. Bizim ölçüm tekniklerimiz de bu konuda çok başarılı oldular.

IQ'ya dönelim. Sizin için QI'yu tanımlayayım. Bir soru kütüphanesine sahip olduğunuzu düşünün. Bu veri bankasında milyonlarca soru var.

“68 çarpı iki kaç eder?”

“Gürcüstan'ın başkenti hangi şehirdir?”

“Hipertriksiyanemiya'nın tanımı nedir?”

“2,4,8,16 dizisinde 16'dan sonra hangi sayı gelir?”

“Şu rakamları aklınızda tutun - Size bu rakamları söyleyeceğim ve siz de bana en sondan en başa sayacaksınız: 4, 1, 3, 5, 7, 6, 12, 15, 14, 18, 20, 22.” Bunları tersinden sayabilmeniz, işleyen belleğinizi test eder.

Tüm bu sorular soyutlamayı ve zihinsel operasyon yapmayı gerektirir. Anahtar budur. Soyutlamayı kuran tam olarak nedir? Bence bir soyutlamayı formüle etme kapasitesi ve o soyutlamayı manipüle edebilme kapasitesi diye iki kapasite var.

Bir soyutlamayı formüle edebilmeniz için, bir fenomeni alıp o fenomeni düşük çözünürlüklü bir şekilde temsil etmeniz gereklidir. Soyutlama kabaca budur.

Mesela ben bu sınıfı daha sonra kafamda canlandırırsam, kafamdaki temsil gerçeğin çok ama çok düşük çözünürlüklü bir hali olacaktır ama bu spesifik bir amaç için yeterli olacaktır. Bilgisayarlardaki küçük resimlerin (thumbnail) belli bir amaç için yeterli olması gibi.

Eldeki fenomeni basitleştirdikten sonra, onun üzerinde hayali ya da semantik bazı operasyonlar yapabilirim ve bu soyutlamayı yaratma kapasitesi ile onu manipüle etme kapasitesi zekanın temel öğeleri gibi görünüyor.

Zekanın insanlara özgü bir boyut olmasının sebebi de kısmen bu. Hayvanları öğrenme kapasitelerine göre derecelendirip bir sıralamaya koyabilirsiniz ama insanlarla hayvanlar arasında bu alanda devasa bir fark var. İnsanlar soyutlamalar yapıp bunları kullanabiliyorlar.

Temple Grandin adlı bir kadının oldukça ilginç bir konuşmasını dinlemiştim. Temple Grandin ağır derecede otistik birisi ama aynı zamanda inanılmaz parlak biri. Bu otistik insanlarda pek görülen bir şey değil zira otizm genellikle ciddi oranda zeka geriliği ile ilişkili bir şey.

Temple Grandin'in annesi kendisini kızını otizm izolasyonundan çekip çıkarmak için inanılmaz derecede adamıştı. Temple Grandin Şikago Üniversitesinde profesör ve tarım alanında çalışıyor. Sığırların mezbahaya giderken yürüdükleri yolları, sığırları en az strese sokacak şekilde yeniden tasarlamış.

Bunu yapabilmesinin nedenlerinden birisi, Grandin'e göre, bir hayvan gibi düşünebilmesi. Demek istediği şey ise kendi anlattığına göre Grandin kolay kolay soyutlama yapamıyor. Konuşabildiği için bir dereceye kadar soyutlama yapabiliyor ama hayal gücü geriliği ya da hayal gücünü somutlaştırma geriliğinden bahsediyor.

Otistik çocuklarla ilgili sıklıkla olmasa da ara sıra gördüğünüz garip bir şey var. Mesela İngiliz bir otistik adam var. Bu adamı helikopter ile bir şehrin üzerinden geçirdiğin zaman o şehrin tamamını, en ince ayrıntısına kadar detayıyla, istediği yerden başlayarak çizebiliyor. Bu şekilde otistik savant sendromlu insanlar gerçeğe çok yakın çizimler yapabiliyorlar. Belki bir at çizerken mesela atı diğer çocuklar gibi çizmiyorlar. Normal bir çocuk bir atın dış çizgilerini çizer ve ona iki göz koyar. Otistik savant ise atı mükemmel detayları ile çizer.

Grandin'ın dediğine göre siz bir kilise düşündüğünüzde, tepesinde haç olan ve belli bir silüete sahip olan bir bina imajı düşünürsünüz. Ya da bir ev düşündüğünüzde dikdörtgen bir bina, çatı, iki pencere, bir kapı, dumanlı bir baca, vs. düşünürsünüz.

Ama böyle bir ev yoktur. Her ev, bu imajdan farklıdır. Bu ev konseptini yaratmak için siz mümkün olan ev sınıflarını alıp onlardan ortak özellikleri çıkarıyorsunuz. Bu soyutlamadır.

Grandin ise böyle bir soyutlama yapamıyor. Grandin'e bir kilise düşün dediğinizde, o belli bir kiliseyi kafasında canlandırıyor. Gerçek bir kiliseyi. Biz de tekil şeyleri bir dereceye kadar algılayabiliyoruz ama bence soyutlama kapasitemiz bunu yaparken işin içine karışıyor. Fakat biz soyutlamaları da algılayabiliyoruz.

Çizmeyi öğrenmeye çalıştıysanız bunu siz de görmüşsünüzdür. Size bir el çizin desem, sanat eğitiminiz yoksa, çoğunuz temelde hiyeroglif olan bir el çizersiniz. Bence çocukların çizdikleri şeyler resim değiller. Bence çocuklar hiyeroglif çiziyorlar. Dil öncesi soyutlamalar çiziyorlar. Bunlar sanat eserinden ziyade ilkel diller.

Biliyorsunuz, hiyeroglif, bilinen en eski yazı şekillerinden birisi. Bir şeyi iletmek istediğinizde neden resim çizmeyesiniz ki? Daha sonra bu resimler, kelimelere dönüşürler. İnsanlardaki dilin gelişimsel ilerlemesinin de bu şekilde olduğunu düşünüyorum. Önce soyut çizim ve sonra da kelime geliyor.

Her neyse. Eğer bir el çizin desem, 5 parmak ya da tüm sosisleri sığdıramazsanız, animatörler gibi dört parmak bir hiyeroglif çizersiniz. 5 yerine 4 parmak kullansanız kimsenin umrunda olmaz. Yüksek seviyede soyutlama ile yapılmış bir animasyon izleyebilirsiniz. Örneğin Simsonlar gerçek insanlara benzemezler ama bunun bir önemi yoktur. Bence bu nedenle 3D filmler o kadar popüler olmadılar. 4 saniye izledikten sonra 3D veya çizim kimsenin umrunda olmuyor. 3 boyutlu olmasının bir önemi yok zira algınızı yapılandırmak için o kadar bilgiye ihtiyacınız yok.

Eğer çizmek için elinizi görmek isterseniz - garip bir şekilde - normal algınızdan çıkmanız gerekir. Ben bunu genelde bir gözüm kapalı yapmayı tercih ederim zira bu elimi bir miktar düzleştirir. Bundan başka elinize elinizmiş gibi bakmayı da bırakmalısınız. Elinize bir nesneymiş gibi bakmalısınız. Bunu yaptınız mı da bu aslında şok edici bir şey zira eliniz

gerçekten çok garip görünen bir nesne. Eğer elinizi standart olmayan bir pozisyonunda tutup bakarsanız, eliniz dünyanın en garip şekilli nesnesi. Onu nesne gibi gördükten sonra çizmeye başlayabilirsiniz.

Her neyse. Zeka, soyutlama kapasitesi ve bu soyutlamaları manipüle edebilme kapasitesidir. Şimdi bu soyutlamaların neler olabileceklerine bakalım.

Bence soyutlamaların bu kadar kullanışlı olmalarının nedeni, gerçek şeylerin çok karmaşık olmaları ve gerçek şeyleri manipüle etmenin onların daha basit temsillerini manipüle etmekten çok daha zor olması. Eğer bir şeyin özünü çıkaracak şekilde soyutlama yapabilirsiniz, o şeyin önemli taraflarına daha fazla kaynak aktarabilirsiniz ve o şeyin önemsiz taraflarına çok daha az konsantre olursunuz.

Örneğin bir çocuğa bir ev çiz dersanız, o evin ne renk olacağı önemsizdir. Bunun neden önemsiz olduğu o kadar da bariz değil. Sanırım rengin evden eve büyük çeşitlilik göstermesi. Aslında renk diğer birçok şeyde oldukça fazla çeşitliliğe sahip ve bir “evin” standart özelliklerinden birisi değil. Bu nedenle bir ev düşünürken rengini tamamen görmezden gelebilirsiniz.

Bir şeyi ev yapan özelliklerin neyin tanımladığını anlamak kolay değil. Bir evin dört dış duvarı ve çatısı var diyebilirsiniz. Bir şeyi ev yapan minimum özellikleri tanımlayabilirsiniz ama bu da kolay bir iş değil. Bir evin insanların içinde yaşadığı şey olduğunu söyleyebilirsiniz ve bu, mağaraları da ev kategorisine sokar ama bir mağara bir evden çok farklıdır.

Demek istediğim şey, bir şeyin bir sınıflandırmaya ait olduğunu gösteren özelliklerinin neler olduğunu belirlemek zor bir iştir. Gigerenzer adlı biri bu konuya bayağı bir kafa yormuş. Bunların nesnel ve fonksiyonel özelliklerin toplamı olduğunu düşünmüş. Bu da bizim “yangında ilk kurtarılacaklar” gibi bir kategori oluşturmamıza olanak sağlıyor. Bu çok ilginç bir kategori zira bu kategoriye sokacağınız şeylerin birbirlerine hiçbir benzerlikleri olmayacaktır. Bunların neden aynı kategori içinde olduklarını görmek zordur: evcil hayvanlar, aile bireyleri - muhtemelen bu sırada - fotoğraf albümleri, kimlik kartları, cep telefonu, vs. Bunların birbirleriyle hiçbir benzerlikleri yok ama yine de bir kategori altında toplanabiliyorlar.

Peki soyutlamalara neden ihtiyaç duyuyoruz? Çünkü soyutlamalar sayesinde dünyanın karmaşıklığını daha iyi idare edebiliyoruz. Algımız bile bir çeşit soyutlama çünkü birine baktığınızda onu çok iyi algılayamadığınız için, beyniniz sizin için bir sürü soyutlama yapıyor. Mesela o kişinin sadece size dönük yüzeyini görüyorsunuz ve bu bile kendi başına büyük bir kısıtlama. Onları çok kısa bir süre içinde görüyorsunuz yani zaman içindeki hallerini görmüyorsunuz. Fizyolojilerinin genel örüntüsünün altındaki mikro yapılarını görmüyorsunuz. Organlarını ve hücrelerini görmüyorsunuz.

Yani daha henüz algılama aşamasında, düşük çözünürlüklü bir temsili algılıyorsunuz. Bunun büyük bir nedeni sizin işlemci kapasiteniz. Gözleriniz o kadar uzağa odaklanamıyor. Beyin korteksinizin görüşünüzü geliştirecek kapasitesi yok. Ama en önemlisi, her defasında ne kadar şey görmek istiyorsunuz ki? Gerektiğinden daha fazlasını görmek istemezsiniz. Duruma göre gerektiğinden daha fazlasının ne demek olduğu kısmını evrim hallediyora benziyor.

Algınız daha başından soyutlama yapar ve sonra da siz soyutlamadan kavramlaştırmaya atlarsınız. Yani gerçek nesnenin algısından onun bir imajına ve objenin imajından da kelimeye geçersiniz. Bana öyle geliyor ki bir kelime bir imajın temsilidir ve bu imaj da bir nesnenin ya da durumun temsilidir. Bunlara ihtiyacınız var zira gerçekten çok karmaşık bir dünya ile başa çıkabilmeniz gerekiyor.

Peki bir şeyin en iyi temsili nedir? En karmaşık ve detaylı olan imajı mı? Hayır. Bu sorunun cevabı, bu imaj ile ne yapacağınıza göre değişir. Bir harita düşünün. Dünyanın en iyi haritası, haritanın gösterdiği bölgenin büyüklüğünde olan ve her detayı içeren bir harita mıdır? Hayır. Çünkü böyle bir haritayı kullanamazsınız. Genel olarak bir harita ne kadar detaylı hale gelirse o kadar kullanışsız hale gelir. Haritayı kullanabilmeniz için, basitlik ve doğruluk arasındaki garip denge noktasına ihtiyacınız var. Harita sizi A noktasından B noktasına götürebilmeli ve siz haritada, bu amacınızın üstünde bir detay olmasını istemezsiniz. Aksi takdirde haritayı kullanmak kolay olmayacaktır ve karmaşıklık haritanın kullanışlılığını azaltacaktır.

Yani zekamız ile yaptığımız şey, ihtiyacımız olan şeyi en az çaba ile elde etmeye çalışmak. Bunun arkasında gezinen Piagetçi sayılabilecek bir fikir var: kısıtlı kaynaklarınız

var ve bir şey için gereğinden fazla enerji harcamak istemezsiniz. Sizi şu an, gelecek hafta ve gelecek ay idare etmeye yetecek temsiller inşa etmek istersiniz. Gerçeğine bir şekilde benzeyen temsiller inşa edersiniz ve fonksiyonel basitlik de sizin bu inşa ettiğiniz temsili gerçekten kullanabilmenizi sağlar.

Soru kütüphanesine geri dönelim. Elinizde bir soru kütüphanesi var ve siz bu kütüphaneden rastgele 100 soru seçersiniz. Sadece bir tane değil 100 tane aldınız zira mesela bir insan Gürcistan'ın başkenti sorusunu bilebilir de bilemeyebilir de. Ama bunu bilip bilmemesi tek başına onun zekası hakkında fikir vermez. Ama üç soru sorarsanız, daha da hatasız bir ölçüm alırsınız. 10 soru size bundan da hatasız bir sonuç verir.

Kişilik anketlerinde genel kural şudur: eğer en az 20 sorunuz yoksa güvenilir bir ölçüm yapmanıza yetecek kadar sorunuz yoktur. Psikolojide tek ögelik ölçümler var ama eldeki ögelerin sayısını arttırarak daha iyi bir ölçüm elde edebilirsiniz. Güvenilirlikten kastım sizin aynı grup insanı iki kere test edip sıraladığınızda, bu sıralamaların birbirlerine uymasındır. 9 soru ile gayet güvenilir bir IQ testi yapabilirsiniz ama 17 soru bu güvenilirliği çok büyük oranda arttıracaktır. Ama bir yerden sonra güvenilirlik artışı çok azalacağı için 100 tane soru yeterlidir.

Şimdi 100 soru aldınız ve bunu 100 kişiye verdiniz diyelim. Cevapların sadece doğru mu yanlış mı olduğuna göre bir puan verdiniz ve bu puanları topladınız. Burada toplam, ortalama gibi çalışır ama gelin argümanımızı daha anlaşılır yapmak için ortalamayı aldınız diyelim.

Verdiğiniz cevapların ortalama değerine göre 100 kişiyi 1'den 100'e sıralayalım. Bu IQ'dur.

Bazı insanlar IQ diye bir şeyin olmadığını iddia ediyorlar. Psikolojide bizim bir şeyin gerçek olup olmadığını söylememize yarayan metodolojiler var. Eğer IQ bu gerçeklik testlerini geçemezse, başka hiçbir psikolojik ölçüm bu testi geçemez çünkü bu testler aynen IQ gibi geçerlilik testinden geçiyorlar. IQ gerçek değil dersiniz, bütün sosyal bilimleri mesela çöpe atmanız lazım. Çünkü ölçüm geliştirmelerde hep aynı istatistik kullanılıyor.

Öylesine çıkıp bu çok zayıf şeyler gerçek iken bu çok güçlü şey gerçek değil diyemezsiniz. Hepsi aynı şekilde ölçülüyorlar.

IQ'yu güvenilir bir şekilde ölçebilirsiniz. Bu tek başına bir şey. Aynı şekilde gölgeniz var mı diye sorabilirsiniz. Normal koşullarda gölgenizi güvenilir bir şekilde ölçebilirsiniz. Peki gölgeniz var mı? Varoluşun bir testini geçebiliyor. Ona dokunamazsınız ve yine bazı duyularınızla algılayamazsınız ve aslında var olup olmadığı oldukça zor bir soru.

IQ'yu ölçebilirsiniz ve bu da faydalıdır ve ölçülebilir olmak, “var olmanın” pek de fena olmayan bir tanımıdır. Peki bu ne işe yarar? Büyük hayat beklentilerini öngörebilir. Ve daha önemlisi, şimdiki zaman bağlamında zekanın önemini konuşabiliriz.

Eğer IQ skoru hesaplayacaksanız, bahsettiğim sıralamayı yaşa göre düzeltmeniz gereklidir. 7 yaşında bir çocuğun 15 ya da 20 yaşında bir çocuk kadar şey bilmesini bekleyemezsiniz. Eğer teknik IQ testine girerseniz, bu test sizi yaşitlarınızla karşılaştırıp sıralayacaktır.

IQ'nun doğru bir değer verip vermediği, doğrudan ne kastettiğinize de bağlı. 7 yaşında zeki bir çocuk bir işte çalışacak kadar şey bilmez ama çok hızlı bir şekilde öğrenme kapasitesine sahiptir. Eğer 7 yaşındaki çocukları diğer çocukların IQ skorları ile kıyaslarsanız, 7 yaşında bir çocuğun öğrenme hızını azımsama ihtimaliniz çok yüksektir.

Aynı şekilde 40 yaşında birinin birikmiş bilgisi çoktur ama sadece öğrenme hızını karşılaştırırsanız, 7 yaşında bir çocuğun 40 yaşında bir yetişkine olan avantajlarını abartırsınız.

IQ temelde bölünmez bir fenomen ama onu ikiye ayırmanız gerekseydi, kristalleşmiş ve akıcı IQ diye ikiye ayırabilirdiniz. Akıcı zeka temelde öğrenme yeteneğidir. Kristalize zeka da sizin ne kadar şey öğrendiğinizdir.

Bu ikisi, bir dereceye kadar birbirlerinden ayrırırlar ve ayrı olmalarının sebebi de şu: yaşlandıkça, öğrenme kapasiteniz düşer. Bu oldukça kötü bir şey. 24 yaşından itibaren, her geçen sene, öğrenme yeteneğiniz açısından, bir miktar daha aptallaşmaya başlarsınız ve bu düşüş ölene kadar da düz bir çizgide devam eder. Bu arada bu düşüşü

yavaşlatabilirsiniz. Kardiyo egzersizleri ve ağırlık kaldırma, öğrenme kapasitenizi korumanın en iyi yolları. Bilişsel egzersizler değil fiziksel egzersizler yapmanız gerekiyor.

Yaşlandıkça bildiğiniz şeyler artıyor ve bu ikisi bir yerde buluşur.

IQ bölünmezdir diyorum ama aynı zamanda da onu iki ayrı öğeye bölüyorum. Bunun nedeni şu: prefrontal korteksiniz, istemli motor aktivitelerinizi programlıyor ama aynı zamanda başka bir işlevi daha var gibi. Diyelim ki yeni bir şey yapıyorsunuz ve bunu oldukça sakarca ve acemice yapıyorsunuz. Ama tekrarlaya tekrarlaya bu işte daha ustalaşıyorsunuz ve bu iş artık otomatik bir hal alıyor.

Bir şeyi yapmayı öğrenirken ilk başlarda prefrontal korteksinizi ve bir dereceye kadar tüm sağ beyninizi kullanıyorsunuz. Zamanla siz bu işte ustalaştıkça, bu yetenek önce sol beyne gidiyor ve oradan da sağ beyne geri geliyor. Yani prefrontal korteksiniz, beyninizin geri kalanını programlıyor. Bu durumda akışkan zekayı, beyninizin kendi kendini programlama yeteneği olarak düşünebilirsiniz. Kristalize zekayı ise orada ne kadar programlama olduğu şeklinde düşünebilirsiniz. Yani bu anlamda ayrılır zira farklı fonksiyonları var.

Yani fonksiyonel olarak farklı iki şey var ama bu iki şey sıkı sıkıya bir arada çalışıyorlar. Ne kadar hızlı çukur kazabilirsin ve çıkan toprak ne kadar çok gibi bir şey. Bu ikisi bir anlamda çok farklı şeyler ama sıkı sıkıya korelasyon içindeler zira ne kadar hızlı kazarsanız o kadar toprak birikir.

Kristalize zeka sıklıkla sözel zeka olarak da ölçülür ama daha iyi ölçme yolu kristalize zekadır.

Kişilik özelliklerine şu hiyerarşide bakıyoruz: Görünüş¹⁰¹ (aspekt), özellik (trait) ve süper faktör. Süper faktörlerin geçerli olup olmadıkları henüz tam olarak belli değil. Özelliklere bakarak birçok yararlı tahminde bulunabilirsiniz ve görünüşler üzerine de 400'den fazla araştırma yapıldı ve varlıklarıyla ilgili çok sayıda kanıt var. Kişiliği görünüş seviyesinde ayırtıştırmanın oldukça kullanışlı tahminler yapabilmenize katkısı var.

¹⁰¹ Aspect: Bir şeyin bir açı ya da perspektiften nasıl görüldüğü

Şimdi şu nöropsikoloji testine bakalım. Bunun IQ'dan başka bir şeyi ölçtüğünü savunabilirsiniz. 12 tane çizim düşünün. Bunlar telefon, sandalye, vs. gibi sıradan nesnelerin çizimleri. Bunlardan birisine basmanız gerekiyor ve bastınız mı da çizimler yer değiştiriyorlar. Bir sonraki sefer daha önce basmadığınız bir çizime basmanız lazım. Ve siz çizime bastıkça çizimler yer değiştiriyorlar. 8'inci seferden itibaren iş zorlaşıyor. 8 tane soyutlamayı bir arada hatırlamak zordur. İşleyen belleğinizin kapasitesi maksimum 7'dir ve bu bazılarına göre 4 bile olabilir. Telefon numaralarının 7 rakamlı olmasının nedenlerinden biri de bu.

Şimdi size üç nokta göstersem, bunları saymak zorunda değilsiniz. 4 noktayı da görebilirsiniz. 5 noktayı saymadan görebileceğiniz kesin değil. Bu noktada "3 ve 2" diye algılamaya başlarsınız. Eğer 6 nokta varsa, tavla zarı üstündeki gibi düzenleriz. 6 noktanın tavla zarında bu şekilde düzenlenmesinin nedeni, 2 tane 3 nokta kümesi görüp saymadan 6 nokta olduğunu anlamanız. Bu noktaları rastgele koysalardı, bunları saymanız gerekirdi.

Bunların size gösterdiği, akışkan zekanızın bir fonksiyonu olan işleyen belleğinizin ne kadar dar olduğu. Görüşünüz gibi dar. Goril videosunu hatırlayın. Sadece dikkat ettiğiniz şeyleri görebiliyordunuz. İşleyen belleğiniz de aynı şekilde dar bir dikkat çeşidi.

Dikkatinizin bu kadar dar olmasının sebebi bence dünya ile etkileşiminizde genellikle ikili tercihler yapmanız. 20 tane şey içinden bir tanesini seçmek istemiyorsunuz, iki şeyden birini seçmek istiyorsunuz. Zira iki şeyden birini seçerken gerçekten harekete geçebiliyorsunuz.

Çin yemeği restoranına gittiğinizi düşünün. Çin restoranı iyi bir örnek zira menülerinde belki 400 çeşit yemek var. Bunca tercih varken ne istediğinizi nereden biliyorsunuz? Bunu bulmak için tüm yemeklere tek tek bakmıyorsunuz zira o kadar zamanınız yok. Yaptığınız şey, yığın halinde yemeği seçim olmaktan çıkarmak. Mesela sadece balık yemek isteyebilirsiniz ve menünün dörtte üçü gider. Sonra kızarmış balık istediğinize karar verirsiniz ve kalan menünün yarısı da gider. Böylece 8 - 10 tercih ile başbaşa kalırsınız. Sonra bunu 4'e ve sonra belki 2'ye düşürürsünüz. Ya şu ya da şu şeklinde.

Ama bu garsonun umrunda değildir. Garson sadece ne istediğinizle ilgilenir zira siz tek birini seçene kadar harekete geçemeyeceksiniz.

Yani dünya algısını dar bir şeride indirgeme nedenlerimizden birisi işlemci yetersizliği. Ama kısmen de bizim sürekli olarak şeyleri 0 veya 1 seviyesine indirmek istememiz. Ya da evet - hayır seviyesine.

Her neyse, bilişsel yeteneklerin üç katman teorisine geri dönelim. Elinizde bu 12 resim var ve sizin her bir seçiminizde resimler yeniden karılıyor. Aynı resmi iki kere seçerseniz bir puan kaybediyorsunuz. Bu durumda alabileceğiniz en yüksek puan 12 ve insanlar genellikle 3 veya 4 hata yaparlar.

Ben belki size testi 2 - 3 kere yaptırırım ve ortalama skorunuzu alırım. Sonra da bunun tam ölçekli akışkan IQ'nuz ile korelasyonuna bakarım. Sonuçta da 0.25 veya 0.3 gibi bir korelasyon bulurum.

Psikometriyi biraz biliyorsanız, bu testin tam ölçekli IQ'dan farklı bir şeyi ölçtüğünü söylersiniz zira korelasyon çok düşük. Ama durum bu değil. Burada sorun az önce size üç soru sorarak IQ'nuzu ölçmeye çalıştığımda ortaya çıkan sorunla aynı. Bu sadece kötü bir ölçüm yöntemi.

Burada olan şu: Teorik olarak beynin farklı parçalarını değerlendiren nöropsikoloji testleri alıp onlara faktör analizi yaparsanız ve bundan bir faktör çıkarırsanız, bu tek faktör tam olarak akışkan zeka gibi görünür. Ama öyle midir? Burada bunun akışkan zeka olduğunu iddia edenin iddiasını ispatlaması lazım yoksa diğerleri farkı göstermek zorunda değil.

Biz üniversite öğrencilerine bir sürü prefrontal korteks testi yaptık ve IQ'larını da ölçtük. Sonra da prefrontal korteks testleri ile IQ'larını alacakları notları öngörmek için kullandık. Prefrontal testlerin notları, IQ'ya göre daha iyi öngördüklerini bulduk. Ama sonra prefrontal testler ile IQ'yu ekleyip notları böyle öngörmeyi denedik - regresyon analizi gibi - ve bu daha iyi öngörülerde bulundu. Bunlar sanki varyasyonun farklı parçalarını ön görüyorlar ve gerekli ek bilgiyi sağlıyorlar.

Ama nöropsikoloji testlerini ve tüm farklı IQ testlerini alıp bir veri kümesine koyarsanız ve bundan da tek bir faktör elde ederseniz, bu akışkan zekadır ve bu da kabaca notları çok iyi öngören bir faktördür.

Yani prefrontal korteks testleri zekayı ölçerler ama akışkan zeka testlerinden biraz farklı bir şeyi ölçerler. Ama bunun sebebi testlerin farklı şeyleri ölçmeleri değil kuruluş şekilleridir. Akışkan zeka testleri potansiyel sorular evreninden yeteri kadar soruyu almaz. Yani bizim keşfettiğimiz şey bir fark değil ölçüm hatasıydı. Ve bunu bulmamız da 5 yılımızı aldı.

Peki akışkan zekayı ölçmenin faydası ne? Bunun faydası sizin temel hayat kazanımlarınızla 0.5 korelasyona sahip olması. 100 tane öğrenciyi ele alalım. Bu öğrencileri sınıfı %50 geçme şansları olsun. Rastgele sen geçeceksin sen kalacaksın dersem burada bilgi veya öngörüsüz bilgi yoktur. Bu yöntemim toplam geçerliliği sıfır yani tamamen şansa bağlı olacaktır. Yani benim doğru bilme ihtimalim %50.

Eğer sınıf geçme tahmini için öğrencilerin IQ'larını kullanırsam, doğru bilme ihtimalim %75'e çıkar. Bu devasa bir fark. IQ kullanarak kaybetme oranını yarı yarıya azaltabiliyorum. IQ bu şekilde sağlığın, uzun yaşamın, travma sonrası stres bozukluğuna dayanıklılığın, iş statüsünün, eğitimde başarının ve gelirin çok iyi ve güçlü bir öngörücüsü.

IQ'nun etkilerini kafanızda canlandırmanın bir başka yolunu söyleyeyim. Diyelim ki nasıl doğabileceğinize karar verebiliyorsunuz. Kuzey Amerika'yı ele alacağım zira bu toplumdan topluma değişebilir. Ya servet açısından tepe %95 içinde bir aileye doğacaksınız ya da zeka açısından tepe %95 içinde bir aileye doğacaksınız. 40 yaşında hangisi daha iyi performans göstermiş olur? Zeka açısından tepe %95'i seçen kişi. Çünkü IQ uzun vadede başarıyı aile servetine göre çok daha güçlü bir şekilde belirliyor.

IQ'yu her yerde görebiliyorsunuz. Önceki derste iğrenme duyarlılığından bahsetmiştik. Düzenli insanların iğrenme duyarlılığı düzensiz insanlara göre daha çok. Ama aynı zamanda ne kadar yüksek IQ'ya sahipseniz, iğrenme duyarlılığınız o kadar azalıyor. Bunun nedenini bilmiyoruz. Belki de sebebi IQ'nun duygu ve motivasyonların kaynağı olan limbik sistemden çok korteksin fizyolojik bütünlüğü ile alakalı olması ve belki de

korteks ne kadar güçlüyse temel motivasyon ve duyguları ketleme gücü de o kadar yüksek oluyor.

Fakat problem şu ki zeki insanlar daha az dürtüsel değiller. Ya da çok yüksek IQ'ya sahip olmanıza rağmen oldukça dağınık davranışlara sahip olabilirsiniz ve uzun süreli planları harekete geçirme konusunda hiçbir yeteneğiniz olmayabilir.

IQ ile çalışkanlık arasında da hiçbir ilişki yok. Bunu kesinlikle anlayamıyorum zira çoğu beyin modeli, insanların uzun vadeli plan yapabilme kabiliyetinin, zekayla alakalı bir faktör olduğu fikri üzerine kurulu.

Ama çalışkan insanlar sadece uzun vadeli planlar yapmıyorlar aynı zamanda bu planlarını uygulayabiliyorlar. Ve bunun IQ ile hiçbir ilişkisi yok.

Görünen o ki çalışkan bir insan bir şekilde davranışlarını düzenleyebiliyor. Mesela işleri ertelemiyorlar. İşleri erteleden yapma kabiliyetinin bilişsel bir kabiliyet olduğunu düşünüyorsunuz ama öyle görünmüyor. Ve bazı insanlar neden çalışkanlar bilmiyoruz. Çalışkanlık oldukça güçlü bir öngörücü. IQ kadar güçlü ama çalışkanlığın ne olduğu konusunda en ufak bir fikrimiz yok. Eğer bu konuda iyi bir fikriniz varsa üzerine gidin zira bu, şu ana kadar kimsenin çözemediği bir gizem.

Biz deneylerde insanlara n'lerin, m'lerin ve u'ların rastgele dağıtıldığı bir sayfa dolusu harf dizileri verdik ve onlardan u'ları saymalarını istedik. Tamamen gereksiz bir iş ama çalışkan insanların bunu daha iyi yapacaklarını düşünürsünüz. Fakat öyle olmadı. Ayrıca bu bir IQ testi. U'ları daha hızlı sayanların IQ'ları daha yüksek. Herhangi bir soyutlamayı manipüle etme ile ilgili herhangi bir iş, temel olarak IQ ile alakalı gibi görünüyor.

IQ'ları yüksek olan insanların, vücutlarına göre biraz daha büyük kafaları var. Sinir hücrelerinin aksonları biraz daha kalın ve elektrik sinyalleri bir miktar daha verimli iletiliyor gibi.

IQ'u yüksek insanlar, refleks testlerinde biraz daha hızlılar. Bir lamba yanar yanmaz bir düğmeye basma testi gibi. Buradaki etki - tepki hareketinde işin içine çok fazla sinir girmiyor. Ama bu basit işlem seviyesinde bile IQ hız ile ilişkili. Yani IQ'nun fiziksel bir yanı var. Mesela IQ'nuz yüksekse, Alzheimer hastalığına yakalanma riskiniz daha az. Belki de

beyniniz daha sağlam olduğu için böyle. Eğer IQ'nuz yüksekse, beyninize %50 zarar gelse bile bu sizi etkilemeyebilir. Ama IQ konusunda en altta iseniz, beyne gelen fizyolojik hasara daha fazla duyarlı olursunuz.

Beslenme IQ konusunda büyük bir öngörücü. Ve modern toplum bu sorunu büyük oranda halletti. 150 sene önce insanların IQ'ları beslenebilme durumlarına sıkı sıkıya bağlıydı. Ama bugün özellikle Kuzey Amerika'da yeterince beslenemeyen çok az insan var. Bu da zekanın kültürel değişkenliğiniz önemli ölçüde düşürdü.

Hangi iş için ne kadar IQ'ya ihtiyacınız var. Şimdi konuşacağımız şeyler Wonderlic adlı bir çalışan IQ testinden. Psikologlar Wonderlic Testini kullanmazlar. Bu oldukça kısa ama iyi bir test. Psikologlar bunu muhtemelen ticari bir şirket tarafından geliştirildiği için kullanmıyorlar ama biz bu testi değerlendirdik ve çok iyi psikometrik özellikleri olduğunu gördük. Test muhtemelen akışkan zekadan çok kristalize zeka tarafına daha önem veriyor ama şu an bunu tartışmayacağız.

116'dan 130'a kadar olan IQ, sizi tepe 86 - 95 yüzdeliğine sokar. Yani bir odada 8 kişi varsa muhtemelen o odadaki en zeki kişi sizsinizdir. Eğer standart bir ABD devlet üniversitesinde öğrenciyseniz, IQ seviyeniz muhtemelen 115'tir. Bu o kadar da parlak değil diye düşünebilirsiniz ama genel nüfustaki her 8 insandan 7'sinden daha yüksek zekalı olmak demek.

Kuzey Amerika'daki dağılıma bakarsanız, ortada 50. Yüzdelik var ve yukarıda 85. yüzdelik ve aşağıda 15. yüzdelik var. İnsanların %70'i 15 - 85 arasındadırlar. 15. yüzdede çok eğitimli değilsinizdir ve bunun anlamında şu ki ABD'de üniversitelerde ne kadar insan varsa, o kadar da eğitimsiz insan var.

Burada eğitimli derken, en çıplak anlamıyla yazılı yönergeleri yerine getirebilmekten bahsediyorum. Yani kelimeleri ve cümleleri anlayabiliyorsunuz ve onları aksiyona dönüştürebiliyorsunuz. Tepe 85 içindeyseniz bunu yapmak sizin için çocuk oyuncağı olacaktır.

Yani toplumun yapısı neden böyle ve neden insanlar entelektüel olarak sofistike olmayan kararlar alıyorlar diye düşünürseniz, toplumda üniversiteye giden kadar fonksiyonel olarak okuma yazma bilmeyen insan olduğunu hatırlayın. Bu oldukça şok edici bir bilgi.

Her neyse. Eğer avukat, araştırma analisti, editör, reklam müdürü, kimyager, mühendis, sistem analisti, auditör olmak istiyorsanız, en az 116 IQ'ya ihtiyacınız var. 130 daha da avantajlı olacaktır. Benim tahminim bu sınıfın ortalama IQ'su 120 - 125 arasındır. Toronto Üniversitesinde IQ ölçmek zordur zira birçok öğrencinin ana dili İngilizce değil ve bu durumda özellikle kristalize zekayı İngilizce bir test ile ölçmek zordur. Ama bizim araştırmalarımıza göre Toronto Üniversitesinde ortalama IQ 120'nin üstünde.

Müdür, şef, programcı, öğretmen, genel müdür, satınalma uzmanı, hemşire, satış müdür, vs. olmak için ihtiyacınız olan 110 - 115 IQ.

Bu arada bunlar deneysel olarak çok sayıda insan üzerinde test yaparak bulunmuş rakamlar. Bahsedilen işlerde çalışanların gerçek ortalama IQ'ları, varsayım değiller.

103 - 108, yani 60 - 70 yüzdalik: memur, müşteri temsilcisi, bilgisayar operatörü, sekreter, muhasebe memuru, genel satış, telefon satış, asistan müdür, kredi memuru, tasarımcı, muhasebeci. Bu IQ seviyesinde, oldukça fazla sayıda giriş seviyesi beyaz yaka iş var. Bu insanlar genelde, üniversiteye gitmeyen ama daha parlak lise mezunları.

100 yani 50 - 55 yüzdalik: polis memuru, resepsiyon görevlisi, kasiyer, genel memur, satış memuru, sayaç okuyucu, veri girişçisi, elektrikçi, sevk memuru.

95 - 98, 42. - 45. Yüzdalik: kalite kontrol denetçisi, güvenlikçi, kalifiye olmayan işçi. Yani kalifiye olmayan işçiler seviyesi bile genel nüfusun %40'ının üstünde. Bunlara ek olarak kaynakçı, tamirci, dışçı asistanı.

IQ 87 - 93: fabrika işçisi, yemek sektörü çalışanı, hemşire yardımcısı, depocu, gardiyan, hademe.

Görünen o ki 21 - 37 yüzdalikte, düşük karmaşıklıkta işler oluyor. Mesela 30 tane şey yapmanız gerekse bile bu 30 şey pek değişmiyor ve böylece az sayıda işte uzmanlaşabiliyorsunuz. IQ sizin ne kadar hızlı öğrenebileceğinizi de öngörebilir ama bir

kez bir işi yapabilmeye başladınız mı o işi ne kadar iyi yapacağınızı öngöremez. Bu noktada çalışkanlık ve duygusal denge gibi diğer kişilik özellikleri önemli olmaya başlar.

Yani 87 - 93 seviyesinde gardiyan ve hademe var. Bunun altında da hala nüfusun %15- %20'si var. Yaşınız ilerledikçe işsizliğin nedenleri ile ilgili çok şey duyacaksınız. Ve gelecekte işsizliğin temel nedenlerinden birisi, bu zeka seviyesinde insanlar için olan işlerin azalması olacak. IQ'nun seilmeme nedeni, böyle kötü bir sonuca varması zaten.

Size bir hikaye anlatayım.

Sözel IQ'sunun 85 olduğunu tahmin ettiğim bir danışanım vardı. Sözel olmayan IQ'su muhtemelen daha düşüktü. Bu danışanımın başka psikolojik problemleri de vardı ama bunlar şu anlatacağım konuda çok önemli değiller.

Bu danışanım iş bulmakta zorlanıyordu. Sosyal kaygı sorunu vardı ve bu da işleri zorlaştırıyordu ama bunu aşsa bile görece olarak kolay işlerin gerektirdiği temel yetenekleri kazanmakta bile çok zorlanıyordu.

Bu danışanıma iş bulmak için çok uğraştım ama bu çok zordu. İş bulmak için devlete başvurdu ama ondan bilgisayarda öz geçmişini yazmasını istediler. Ama danışanım bilgisayar kullanmasını bilmiyordu ve öz geçmiş yazamıyordu. İş bulması için iş bulmasını sağlayacak şeyler yapması lazımdı ama sorun şu ki o bunları da yapamıyordu. Bu konuda devlet kuruluşları tamamen faydasızdı zira orada çalışan memurlar eğer sizden isteneni yapmazsanız, istenenleri yapamayacağınızı değil sizin iş istemediğinizi düşünüyorlar.

Sonra gönüllü iş yapabilir diye düşündüm ama onları bulmak daha zordu zira bir sürü bürokratik hendek atlamak ve polis kontrolünden geçmek gerekiyordu. Sonra ona aynı anda bisiklet dükkânı ve kitapçı olan garip bir yerde iş buldum. Hükümet teşviği vardı ve o da işi iyi yaptı. Yapması gereken iş, kitapları düzenleyip raflara dizmekti.

Ama sonra teşvik sona erince yine işsiz kaldı. Sonra birkaç bağlantım aracılığıyla gönüllü bir iş bulduk. Bu işin eğitimine onunla beraber gittim ve bu da çok aydınlatıcı bir deneyimdi.

Yapması gereken şey, aynı sırada olan bir deste kağıdı ve zarfı almak, kağıdı üç kere katlayıp zarfı kapadıktan sonra bir kenara koymaktı. Ama mektuplar bazen İngilizce ve bazen de Fransızcadı ve İngilizce mektupların bir desteye, Fransızca mektupların da diğer desteye gitmesini sağlamalıydı. Bu kadar ama maalesef bu mektupların otomatik mektup düzenleme makinesine gitmesi gerekiyordu.

Yani eğer katlarken hata yaparsan, mektup makinede takılıyordu. Ona mektupları nasıl katlayacağını öğretmek için 20 saat uğraştım. Az da olsa elleri titreyen biriydi ve ince motor kabiliyetleri ile bilişsel kabiliyetleri de iyi değildi.

Maalesef bu işi yapamadı zira mektup kağıtları bazen fotoğraf ekli geliyordu. Bu durumda mektup kağıdını, fotoğrafı katlamadan katlaması gerekiyordu. Kötüsü, her fotoğraf da kağıda belki 1 cm içinde değişen farklı konumlarda zımbalanmışlardı.

Kısacası fotoğraflı mektup kağıtlarını değişik bir teknikle katlaması, mektupları Fransızca ve İngilizce olarak ayırması ve bazen zarf ile mektup senkronize olmadığında doğru sıralamayı bulması gerekiyordu.

Maalesef bu işi öğrenemedi. Kıssadan hisse eğer zekiyseniz, bu bir ayrıcalık. Bu ayrıcalığınızı kullanmayı bilin. Eğer zekanız düşük seviyede ise maalesef sizi çok zor olacak. Bunun çalışma isteği ve azmi ile de hiçbir alakası yok. Bu maalesef bilmenizin iyi olacağı ama korkunç bir şey.

Son Ders

Bu son dersimiz. Son derste genellikle konuları toparlarım ve kişilik hakkındaki kendi spesifik düşüncelerimi anlatırım.

Derslere başladığımızda, kişiliğin mitolojik temsilleri hakkında konuştuk. Bunu yapmamın birkaç nedeni var ama en önemlisi, dersin geri kalanını derin bir tarihi bağlama oturtmaktır. Çünkü kişilik, birçok şeyin sonucu olarak ortaya çıkmış bir şey. Bu şeylerin çoğu da biyoloji ve bu nedenle de evrim kaynaklı. Bence sosyal bilimler evrimi yeterince ciddiye almıyorlar. 3.5 milyar yıllık tarihi olan canlılar olduğumuz gerçeğini ciddiye almıyor. Ama bu çok ciddi bir şey.

Bu tarihin bir kısmı gözümüzün önünde. Başka canlılarla çok fazla sayıda ortak özelliğimiz var. Oldukça yeni bir araştırma var. Sanırım gorillerin ile insanların DNA'ları %99.2 oranda aynı. Bu kendi başına şok edici ama daha da şok edici olan şey, ekmek mayası ile DNA'mızın %70 oranında olması. Gorillere ekmek mayasına oranla çok daha yakınız ama ekmek mayasına da çok yakınız. Bu aynı zamanda genetik materyaldeki çok küçük modifikasyonların nasıl devasa farklar yarattığını da gösteriyor zira biz gorillerle benzer yanlara sahip olsak da onlardan çok ama çok farklıyız.

Yani kişiliğin biyolojik bir tarafı var ve bu gerçekten çok önemli. Ama bunun üstünde bir de yarı biyolojik diye tanımlayabileceğimiz ve biyoloji ile evrimsel olarak belirlenmiş kültür arasında bir şey var.

Bizim kültürü doğaya karşı duran bir şey olarak canlandırmak gibi arketip bir eğilimimiz var. Bunun faydası var tabii ama bu birçok açıdan da insanı yanlış yönlendiren bir şey. Çünkü kültürün bazı en temel öğeleri biyolojik.

Örneğin güç yapılarının ya da otorite yapılarının ya da hiyerarşilerinin varlığı 400 milyon yıldan eski. Bunlar o kadar eskiler ki bunları çevrenin ve doğanın bir parçası olarak düşünmelisiniz. Çünkü biz hiyerarşik yapıları kültürel ve böylece kolayca değiştirilebilir şeyler olarak düşünüyoruz. Ama bu yapılar ağaçlardan bile önce varlardı yani onların kültürel ve değiştirilebilir olduklarını düşünmeniz için bir sebep yok. Hiyerarşiler, insanların kendilerini içinde buldukları yapılar ve doğanın sabit parçaları. Öyle ki hiyerarşileri

kültürün bir prototipi gibi düşünebilirsiniz. Hiyerarşi çok ama çok uzun bir süre çevremizin bir parçası olduğu için, sinir sistemimiz hiyerarşi içinde hareket etmek üzere gelişmiş yani bu şekilde inşa edilmiş. Çünkü duygularımızı düzenleyen serotonin sistemi aynı zamanda bizim fetüs olarak gelişimimiz sırasında beyni kuran sistem. Serotonin her şeyden önce sizin sinir sisteminizi, hiyerarşideki yerinize göre ayarlar. Temel kuralı da şudur: hiyerarşide ne kadar yukardaysanız, o kadar az az negatif duygu hissetmeniz gerekir. Hiyerarşide ne kadar aşağıdaysanız, hayatınız o kadar narin olacaktır (hayatınızın sağlamlığı ile hiyerarşideki yeriniz arasında direkt bağlantı var).

Bu güçlü etkiyi uzun yaşamda görebiliyoruz. Whitehall Çalışması adlı, İngiltere’de yapılmış meşhur bir çalışma var. Araştırma, İngiliz kamu görevlilerinin sağlığına ve ölüm istatistiklerine bakıyor. İki çalışma var ve biri diğerinden 50 yıl önce yapılıyor. Sanırım ikincisi 1980’lerde yapılıyordu.

İlk araştırmada tabii ki yüksek seviyedeki kamu görevlilerinin tepede, düşük seviyedeki kamu görevlilerinin ise dipte olduğu bir güç hiyerarşisi var. Tepe ile dibi birbirinden ayıran ise kısmen seçim yapabilme imtiyazı. Tepeye çıktıkça size olanlar konusunda daha fazla seçim yapabilme ve kontrol sahibi olma şansınız var. Aynı zamanda sizin stabil ve üretken bir yerde olma ihtimaliniz yukarı çıktıkça artıyor ve aşağı indikçe azalıyor. Bunun da sonuçları var.

Diğer her şey dikkate alındığında, daha aşağıda olan devlet görevlileri daha genç ölüyorlar. Bunu fakirliğe bağlayabilirsiniz çünkü 1930’larda alttakiler yukarıdakilere göre çok daha az maddi olanağa sahipti. Ama 1930’larda altta olanlar, 1830’larda yaşayanların hemen hemen tamamından daha iyi durumdaydılar. Bu nedenle fakirlik argümanı pek geçerli değil ama göreceli fakirlik argümanı savunulabilir.

Araştırma 50 yıl sonra yapıldığında, İngiltere çok daha zengin bir ülkeydi ve tüm hiyerarşinin toplam serveti çok daha yüksekti. Alt seviyede olan insanlar bile eskiye göre daha zengindi. Fakat genel ölüm istatistik kalıbı 1930’lar ile neredeyse aynıydı.

Bu tür gelir eşitsizliğinin davranışlar üzerindeki etkilerini gösteren araştırmalar çok önemliler ve üniversite müfredatında merkezde ve önde yer almalılar. Özellikle sosyal bilimler konusunda beni rahatsız eden şey, bilinen ama öğrencilere öğretilmeyen şeylerin

olması. Bu gerçekten korkunç bir şey özellikle de görece fakirlik sorunu. Çünkü insanların fakirlik yüzünden olduğunu düşündükleri fenomenlerin çoğunun fakirlik ile alakası yok ama görece fakirlik ile alakası var.

Fakirlik ile görece fakirlik aynı şey değiller. Fakirlik materyal yoksunluğu demek ama bugün Kuzey Amerika'da neredeyse hiç kimse materyal yoksunu değil. Bakın hiç kimse demiyorum, neredeyse hiç kimse diyorum. Materyal yoksunluğunun tanımı tartışmalı olabilir ama bugün Kuzey Amerika'da ezici çoğunluğun yiyebileceğinden çok yemeği ve ihtiyacından çok kalacak yeri var. Eğer evinizin suyu ve tuvaleti çalışıyorsa, ısınabiliyorsanız, yeterince yiyeceğiniz, içeceğiniz varsa, görece olmayan servete sahipsiniz demektir. En azından muhtaçlık kısmı yoktur.

Görece fakirlik ise aklınıza gelebilecek hemen her şeyde inanılmaz güçlü bir belirleyicidir. Uzun ömür ve sağlık bunlardan ikisi ve ikisi de stres ile alakalı. Hiyerarşinin altlarında olmak yukarılarında olmaktan çok daha fazla stresli.

Size muhafazakarlık ile ilgili bizim bulduğumuz ilginç bir şey anlatacağım. Uzun zaman önce, Anlam Haritaları (Maps Of Meaning) adlı bir kitap yazdım. İnsanların inanç sistemlerine güçlü bir şekilde bağlı olma eğilimlerinin nedenlerini anlamaya çalışıyordum. Bunun kısmi nedeni, negatif çıktılar hipotezi üzerinde kontrol kurma isteği. Yani eğer ideolojik bir teoriniz varsa, bu sizin dünyada hareket etmek için gayet usta bir şekilde kullanabileceğiniz bir alet çantasıdır değil mi?

Basitleştirme stratejisi sizin belirsizliği kontrol altında tutabilmenizi sağlar. Bu aynı zamanda diğer insanlarla iletişim kurabilmenizi de sağlar. Ama daha önemlisi, kültürel bir sistemi paylaştığımız oranda birbirimizi tahmin edebiliriz. Bu psikolojik bir şey değil. Siz kendi oyununuzu oynarsınız, ben kendi oyunumu oynarım ve sizin hakkınızda pek fazla bir şey bilmeme gerek kalmaz. Ayrıca sizin bir dolandırıcı olduğunuzu varsaymam gerekmez. Sizin az çok benim gibi biri olduğunuzu varsayabilirim. Ve sizinle iletişim içindeyken sürekli olarak tetikte olmam gerekmez. Yani bu inanç sisteminin psikolojik fonksiyonu bu değil direkt gerçek hayat fonksiyonudur. Terör yönetimi teorisyenlerini dinlerseniz, inanç sistemlerinin insanları nasıl da psikolojik belirsizliklerden ve belki de ölüm korkusundan koruduğunu duyarsınız.

Yani toplumun istikrarı yönü, bir inanç kümesi paylaşmanın bir motivasyonudur. Bu sistemleri bizi aynı yaparlar ve bunun bireycilik tarafında kötü bir şey olduğunu söyleyebilirsiniz. Ah evet bireycilik. Ama bir yandan da yandaki adamın sizi öldürmeyeceğini bilmek güzeldir. Bu da bireycilikten çok daha önemlidir.

İnsanlar Batılları bireyci sanıyor. Bence bu gelmiş geçmiş en aptalca fikir ya da belki yoksulluğun tüm sosyal problemlerin temeli olduğu fikrinden sonraki en aptalca fikir. Batıllar hiç de bireyci değiller. Bunu görmek için dışarı çıkıp trafiğe bakmanız yeterli. Herkes kırmızı ışıkta duruyor ve yeşil yanınca karşıdan karşıya geçiyor. Bir kuyruk olduğunda herkes sırasını bekliyor. Hemen hemen hepimiz aynı şekilde giyiniyoruz. Kurallara istisnasız uymaya çalışıyoruz.

Bunların üstünde de ufak bir köpük var. Özgür olsak yapabileceğimiz şeyler. Konuşabileceğimiz, hayal kurabileceğimiz ama neredeyse kimsenin hayata geçirmediği şeyler. Bireycilik gibi görünen şey budur. Bu özgürlüğünüz var ama bunun bedeli de inanılmaz bir itaat. Ama itaatın gerçeği de burada güvenle oturup ders dinleyebilmeniz mesela. Çoğunu tanımadığınız ve çeşit çeşit yerlerden gelen tüm o garip primatlarla gelip buraya oturuyorsunuz. Ama paylaşılan bir sosyal yapı var ve herkes oyuna katılıyor ve birden bire her şey temel olarak güvenli oluyor.

Bu muhafazakarlığın ve bir inanç sistemiyle kendini ifade etmenin nedenlerinden biri: lanet oyunu stabil bir hale getirmeleri ve sizin de bu sayede diğer primatların ne yapacaklarını tahmin edebilmeniz. Muhafazakarlık bir politik görüşmüş gibi konuşan insanlar, kontrolün sağcı politik sistemlerin temel ögesi olduğunu varsayıyorlar.

Ama garip olan şu ki, oyunu paylaşılan inanç ile dengeli bir hale getirdiğinizde, aynı zamanda insanlara bir amaç da sağlıyorsunuz. Çünkü paylaşılan değer sistemleri, her zaman bir hedefe yönelmiştir. Böyle olmasaydı bir değer sistemi ya da inanç sistemi olmazdı.

Şimdi söyleyeceğim şey Piagetçi bir bakış açısı. Eğer bir şeyi bir hedef etrafında organize ederseniz, insanlara üç şeyi yapma fırsatı verirsiniz: Bir kural sistemi içinde işbirliği yapmak, bir kural sistemi içinde rekabet etmek ve böylece zafer ya da yenilgi ihtimalinin belirmesi ile aynı zamanda bazı pozitif duygular hissetmek.

Eğer oyunlarımızı birleştirmezsek (3 yaşındaki çocuğun yapması gerektiği gibi), hepimiz kendi oyunumuzu oynarız ve bunun sonucunda da kollektif olarak bir hedefe yürümemiz ve ilerlememiz imkansızlaşır.

Baskıcı yapıları öğrendiğinizde, mesela ataerkil sistemi, hiç dikkat edilmeyen şeylerden biri de bunun bir hiyerarşik sistem olmasından dolayı herhangi bir zafer için önkoşul olması. Bu kendi üzerinizde bir zafer bile olabilir. Yarın bugün olduğunuzdan daha iyi olmak için, temel olarak bir değer sistemi tarafından tanımlanmış bir noktayı hedefliyorsunuz ve ona doğru hareket etmeye çalışıyorsunuz. Eğer paylaşılan bu değer sistemini yıkıp atarsanız, pozitif duygular ortaya çıkaracak bir yapı kalmaz.

İnsanların inanç sistemlerini dengelemek istemelerinin nedenlerinden biri de çevrenin (çoğunlukla diğer insanların ama aynı zamanda çevrenin) kontrol altında kalması. Zira bu olmazsa geriye kanlı bir kaos kalır. Ama diğer bir neden de geriye bir oyunun, kazananların ve yapacak bir şeyin kalmaması.

Bence uyumluluk ile sorumluluk arasında dikey bir ilişki olmasının nedeni bu. Sorumluluk sahibi insanlar, kural yapılarını uzun bir süre dengeleme işini yapıyorlar. Yani bu bir şekilde oyunu tanımlıyor ve hiyerarşi ile değer sistemini olası hale getiriyor.

Uyumlu insanlar ise “hey, bunu abartma” diyorlar. Çünkü oyunu, kaybedenlerin sıfırlanıp ölmesine neden olacak kadar katı bir şekilde kurmak istemezsiniz. Bu eşitlikçilik ile adalet arasındaki çatışmadır. Yani tam olarak bu değil ama buna benzer bir şey.

Eşitlikçi bir varsayımı ele alalım: “Herkes üniversiteye gitmeli.” Bunun yanında adaletçi bir varsayımı ele alalım: “Çok çalışan insanlar az çalışanlardan daha iyi durumda olmalı.” Bu ikisi aynı şey değil. Aslına bakarsanız bunlar birbirlerinin aleyhine çalışan şeyler.

Yani isteyen herkesi üniversiteye alalım ve yarısının devam edemeyip ilk senede üniversiteyi bırakmasına izin verelim. Hollanda gibi bazı ülkelerde bunu yapıyorlar ama bizim daha sıkı giriş kriterlerimiz var.

Buradaki gerilim bariz. Herkesi üniversiteye alırsanız, gerçekten zeki insanları yavaşlatırsınız ve onları normalde ilerleyebileceklerinden çok daha yavaş ilerleyebilecekleri bir duruma koyarsınız. Yani dağılımın tepesine böyle ciddi bir bedel

ödeatabilirsiniz. Ama bir yandan da lisede bir şekilde başarılı olamamış ama üniversitede sıçrama yapabilecek insanlara bir fırsat verirsiniz.

Burada iki değer sistemi var ve bunlar en iyilemeniz çok zor. Bence bu iki paralel kişilik boyutunun varoluş nedeni tam da bu. Bu iki kişilik boyutundan biri yukarı çıkarsa, ortamı cehenneme çevirir. Olay dengededir. Katılımcılık ve hiyerarşi. Bu iki şeyin aynı anda çalışır olmasını sağlamalısınız.

Mitolojik temsillere dönelim. Gerçekliğin - gerçeklik nedir diye de konuşmamız lazım - mitolojik temsillerinde gördüğünüz şey kısmen hiyerarşiyi temsil eden bir şeyin varlığıdır. Peri masallarında bu genellikle kraldır. Bilge kral ya da tiran. Dinsel mitolojilerde ise bu kralı ya da Babayı temsil eden şeydir.

Bence bunun nedeni, insanlar arasındaki temel sosyal hiyerarşilerin doğasının maskülen olması. Bunun nedeni de bence erkeklerin sürü hayvanı olmaları. Kadınlar öyle değil mi? Erkeklerin tarihsel olarak bir hedef tarafından belirlenen komünal yanları oldu ama kadın egemenlik hiyerarşilerinde bu yan o kadar da önemli değildi.

Hiyerarşinin temsili bu. Kral. Ama bunun karşısında bir temsil daha var: birey. Bu ikisi arasındaki denge ise toplumların sürekli olarak korumaları gereken bir şey. “Senin çok da farklı olmanı istemiyorum zira çok farklı olursan ne yapacağını tahmin edemem.” Çok farklı ve aykırı biriyseniz toplumu gerçekten tehdit edebilirsiniz zira çok vahşi ve sınır tanımaz bir şey ortaya çıkarıp tüm oyunu darmadağın edebilirsiniz.

Ama öte yandan eğer hiyerarşi katılaşır, geride kalırız zira çevre sürekli değişiyor. Doğal çevre ya da hiyerarşinin dışında kalan çevre sürekli değişiyor ki bu da mitolojide istikrarlı bir şekilde temsil edilen bir fenomen.

Sıklıkla görülen bir şeyde hiyerarşinin yanında hiyerarşinin dışında bir güç olması. Bu güç genellikle bir göz ile temsil edilir. Bunu en antik mitlerde görebilirsiniz. Bu, bireyin dikkat edebilme ve hiyerarşiyi sürdürüp güncelleme kapasitesini temsil eder.

Yani birey ile hiyerarşi arasında hiç durmayan bir dans var. Hiyerarşi bireye stabil bir yapı sağlar, onu disipline eder ve ondan kültürlü bir varlık üretir. Ama umulan odur ki kültürlü

varlık hiyerarşinin üstüne çıkar ve yine umulan odur ki hiyerarşiyi sadece gerektiği kadar değiştirir.

Bu çocuk bir kez daha yüksek seviyede ahlaki gelişime ulaştı mı ortaya çıkan Piagetçi fikirlere benzer: Çocuk önce tamamen kendi başına oynar, daha sonra çocuklar beraber oynayabilirler ve sonra kuralları öğrenirler ve kuralların ardındaki ahlaki öğrenirler. Piaget'e göre her çocuk bundan sonraki adıma geçemez. Bundan sonra çocuk kendisini kural yapabilecek biri olarak görmeye başlar. Bunu etik gelişimin zirvesi olarak görebilirsiniz (Piaget öyle görüyordu).

Bunun zirve olup olmadığı tartışmaya açık. Jung mesela bu fikri genişletti ve aslında insanlar bunun Piagetçi teorinin bir varyasyonu olduğunu hiç düşünmüyorlar. Piaget'e göre bir kez birey statüsüne erişerseniz, gruptan dışarı çıkarsınız ve birey statüsüne ulaşırsınız. Bu, oyun bozuculuk değildir zira siz hala kuralları takip edebilirsiniz ve genellikle de kuralları takip edersiniz. Ama bu kuralları gözlemleyip gerekirse onları modifiye de edebilirsiniz.

Bu, bilincinizin içsel sinir sistemi yapınıza yaptığı şeyin aynısıdır. Piyano çaldığınızı ve bunu çoğunlukla otomatik hale gelmiş seviyede yaptığınızı düşünün. Yani beyninizde bu işin icabına bakan küçük makineler yarattınız ama sonra diyelim piyano çalarken bir hata yaptığınızı farkettiler. Tam o anda bilinciniz hatanın farkına varır ve siz de yaptığınız şeyi yavaşlatıp motor hatalar için kendinizi gözlemlemeye başlarsınız. Sonra da bunu düzeltirsiniz ve defalarca tekrar ile yeni rutini otomatik hale getirirsiniz.

Burada bilinciniz çıktıları takip ediyor ve hedeflediğiniz şey ile olan şey arasında uyumsuzluk olduğunda birden duruyorsunuz. Bu temel olarak kaygıdır. Siz sonra hatayı düzeltirsiniz ve bu da hiyerarşiyi düzeltir ve siz hayatınıza devam edersiniz. Bu tam olarak bireyin toplumla olan ilişkisidir.

Jung bu fikri biraz daha öteye taşıdı. Bunu Jung ile ilgili bölümde tartışmadık ama bu çok ilginç bir konu. Jung'a göre siz sosyalleşirken bir persona geliştirirsiniz. Persona, şu ana kadar sizin sosyalleşerek olduğunuz şeklinizdir. Personayı bir kişi kendi imajı konusunda son derece dikkatli ve bu nedenle sesi yapmacıklaştığında görebilirsiniz. Bu insanlar sahte görünürler. Mesela konuşmalarında çok fazla duygu yoktur. Bu insanlar oldukça

kendilerine dönük ve sosyal görünümelerini fazlaca kafaya takan insanlardır. Görünen o ki bu aynı zamanda sosyal medyada çok fazla zaman harcamalarının istenmeyen bir sonucudur. Sadece persona gelişiminden ibaret olmak iyi bir şey değil. Bu her şeyden önce yüksek depresyon oranları ile sıkı sıkıya bağlantılı görünüyor.

Her neyse. Persona, sosyal varlık olarak sizsiniz. Jung burada “tabii sosyalleşebiliyorsanız” derdi. Yani bazı insanlar dışarı davet edilirler ve oyuna katılıp gelişirler. Bazı insanlar ise farklılaşmadan hatta oyuna yasaklı kalırlar.

Bu mesela uyumlu insanlara olur. Uyumlu insanlar saldırganlığın¹⁰² kötü bir şey olduğunu düşünürler. Bu pek faydalı olmayan bir düşünce. Her şeyden önce saldırganlık her zaman kötü değildir ve ikincisi uyumlu insanların da saldırganlık kapasiteleri vardır. Eğer siz bu saldırganlığı oyun oynarken dışarı çıkarmazsanız, evde karanlık bir köşede kalacaktır ve orada eciş bücüş bir canavara dönüşerek sadece geceleri ve sorun çıkarmak için ortaya çıkacaktır.

Jung’a göre (burası gölgenin keşfine giriyor) bu durumda sizin bir personanız ve bir de kabaca gelişmemiş ve (geriye atıldığı için) öfke dolu bir potansiyeliniz olacaktır. Sizin yapmanız gereken şey, ahlak sisteminizi dönüştürerek kişiliğinize almayı reddettiğiniz tüm o parçaları kişiliğinize entegre etmektir. Bu ise sıklıkla yeraltı dünyasına yolculuk yapıp yeniden doğmayı gerektirir. Evet bu da başka bir mitolojik motif.

Yani Piaget’e göre insanın erişebileceği en yüksek ahlaki gelişim, insanın kendisini kuralları değiştirebilecek biri olarak görmesidir. Jung ise “bir dakika burada başka bir nokta daha var” der. Siz sadece kuralları değiştirmekle kalmazsınız. Onları daha önceki kurallar sisteminden dışlanan şeyleri de entegre ederek değiştirirsiniz. Bu da daha kapsayıcı bir oyundur.

Bu entegre edilmesi gereken parçaların bir kısmı, sizin sosyal olarak uygunsuz olarak gördüğünüz için karanlıklara attığınız şeylerdir. Freud bunların genelde cinsellik ve

¹⁰² İngilizce saldırganlık kelimesi olan aggressiveness Türkçe’deki gibi sadece fiziksel saldırganlığı belirtmiyor.

saldırganlıkla alakalı şeyler olduğunu söylerdi. Bunun nedeni kısmen bunların sosyal olarak entegre etmesi zor şeyler olması. İnsanlar bunları görünce inciniyorlar.

Üniversite kampüslerinde olanlara bakın. Üniversiteler zamanlarını eğitimden çok cinsel saldırı hakkında endişelenmeye harcıyorlar. Sebebini de şimdi açıkladım Cinsellik ve saldırganlık, entegre etmesi zor şeyler. Bu nedenle de dışarıda tutuluyorlar.

Şimdi bunu bastır gitsin diyebilirsiniz. Cinselliğini kontrol altına al ve saldırganlığını törpüle. Bu aptalca bir fikir zira bu yapılmıca neler olduğunu biliyoruz. İnsan dışarıdan yumuşak ve ağlak ama içi öfke ve kin dolu, ara ara rastgele patlayan birine dönüşüyor. Bunun yanında bir de kişiliğinde büyük bir derinlik yaratabilecek bir fırsatı kaçırıyor. Cinselliğini ve saldırganlığını bastıran bir insan genellikle görebileceğiniz en sıkıcı insandır. Bu insanlarla konuşmak bile istemezsiniz. Bunun tersine cinselliğini ve saldırganlığını kişiliğine entegre edebilmiş bir insan ilginçtir zira bu insanda provokatif, eğlenceli, tehlikeli ve renkli yanlar vardır. Bu da bu insanları sosyal etkileşimde oldukça ilginç kişiler yapar. O noktada kişisel gelişiminizde ateşle oynuyorsunuz ama insanlar ateşle oynamak için doğmuşlardır. Kendinizi bundan mahrum bırakmak istemezsiniz.

Her neyse. Jung'un sürekli ahlaki gelişim fikri, bastırdığınız benliğinizi tutsaklıktan kurtarmanızdır. Burada ne yaptığınıza dikkat edin: kısmen sorumluluk almayı reddediyorsunuz ve kısmen diğer taraflarınızı oyuna sokarken kendinizi en azından sinir bozucu olmayacak şekilde evcilleştiriyorsunuz. Jung buna dile dökülmüş benliğinizi ile büyük kısmı duygu ve motivasyon üzerinde yükselen dile dökülmemiş benliğinizin birleşmesi derdi.

Bu birinci birleştirmedir. Bu öz ile ruhu, dile dökülebilen benlikle dökülemeyen benliği bir araya getirmektir. Bu aşamada siz ruhunuz perspektifinden organize olmuş olursunuz ama bir adım daha var. Bir sonraki adım ise bunu vücudunuz ile birleştirmektir. Bunun anlamı da bu entegre varoluş şekline inanç sistemi ve algıların temsili olarak sahip olmanızın yetmeyeceği ve onu eyleme de geçirmeniz gerektiği. Çünkü bir şeyi bilmek ile onu yapmak farklı şeyler. Ama eğer gerçekten biliyorsanız, bilmek ile yapmak arasında bir fark yoktur.

Tamam, zihniniz ve bedeniniz de bir olmalı. Bundan sonra bir üçüncü adım daha var ve bu adım gerçekten zor. Jung bu adımda fenomenoloji perspektifine dönmeye başlıyor. Fenomenolojistlerin “eğer şöyle olsaydı” diyebileceğimiz felsefi bir oyun oynadığından bahsetmiştik. Eğer şöyle olsaydı oyunu da şu: öznel ve nesnel olanı bir anlığına unutun. Yepyeni bir varsayımdan başlayacağız. Bu varsayım da deneyimlediğiniz her şeyin gerçek olduğunu ve deneyimlediğiniz her şeyin siz olduğunuzu kabul edecek. Yani, gerçekliğin deneyim olduğunu varsayıyorsunuz.

Fakat bunun ima ettiği bir şey var. Siz de benim deneyiminin bir parçasısınız yani aramızdaki ayrım bir ilüzyon. Jung’un önerdiği bir sonraki adım, entegre edilmiş benliğin diğerleri ile benlik arasındaki ayrımı ortadan kaldırmasıdır. Bu da herkesin bildiği bazı şeylerin kabul edilmesidir. Mesela sen muhtaç ve acı içindeysen benim dengeli ve mutlu olmam çok zordur.

Bu neden böyle? Çünkü ben seninle etkileştiğim sürece ve yüksek dereceden psikopat biri değilsem, senin aciziyetin ve acın benim aciziyetim ve acım. Bunu aile aleminde görebiliyorsunuz. Ailenizden biri kötü durumdaysa ve bu konuda bir şey yapılamıyorsa, bunun sizin hayatınız üzerindeki etkisi neredeyse %100 olacaktır.

Yani sizi ayrı bir varlıkmişsiniz varsayımını yaptıran nedir diye büyük bir ciddiyetle düşünmelisiniz. Bir fenomenci, özne/nesne ayrımının mutlak olduğu varsayımının, sizi ayrı bir varlıkmiş gibi düşündüren şey olduğunu söyleyecektir.

Ve son adıma geldik. Bu Dostoyevski’nin fikirlerine benziyor. Dostoyevski garip aşkın anlarından birinde, sadece başınıza gelen her şeyin değil, başkalarının başına gelen her şeyin de sizin suçunuz olduğunu söylemişti. Aslında tam olarak bunu söylemiyordu. Demek istediği şey daha çok başınıza gelen her şeyin sizin sorumluluğunuz olduğu ve başkalarının başına gelen her şeyin de sizin sorumluluğunuz olduğuydu. Bu çılgın bir iddia zira sizin sorumluluk alanınızı sınırsız bir şekilde genişletiyor. Ama hayat çılgın bir şey ve bir şey irrasyonel olacak noktaya kadar abartılıyor göründü diye yanlış olacak diye bir şey yok. Hayatta irrasyonel olacak noktaya kadar abartılmış birçok şey var. Mesela hayatın temel yapısı irrasyonel. Dünyaya belli bir zaman ve mekanda rastgele

geliyorsunuz, yetenek ve kısıtlamalarınızın göre bir hayat sürüyorsunuz ve sonunda tamamen ortadan kayboluyorsunuz. Bunu kolaysa rasyonelleştirme ye çalışın.

İleri insan gelişim teorilerinin varsaydığı şeylerden biri de, irrasyonel sorulara irrasyonel cevaplar vermenin gerekliliği. Bence bu tam olarak doğru bir şey. Eğer hayat olanaksız bir yükse ki görünen o, sizin onu haklı çıkarmak için olanaksız bir hedef koymaya ihtiyacınız var. Bu da hayatınıza çeki düzen vermek, çevrenizdeki varoluşun kalitesini arttırmak ve ancak bundan sonra daha ötelere ve daha çok insana ulaşmaya başlamak.

İnsanların aklınıza gelebilecek her nedenle nihilizme veya ideolojiler tarafından ele geçirilmeye eğilimleri üzerine uzun zaman kafa yordum. Bu iki şeyin alternatifinin kaos olduğunu düşünebilirsiniz. Gerçi nihilizm bir çeşit kaos zaten.

İnsanların nihilist olmaları şaşırtıcı değil. Ayrıca nihilist olmak çok kolay. İnsanların ideolojilerin eline düşmesi de şaşırtıcı değil. Ayrıca ideolojilerin eline düşmek de çok kolay. Soru, bunlara karşı makul bir alternatif olup olmadığı. Ölümün Reddedilmesi (The Denial of Death) adlı kitabı yazan hiper Freudçu Ernest Becker gibi birini okuduğunuzda, terör yönetimi teorisyenleri gibi tüm hipotezi, insanların yaptıkları her şeyin hayali olduğu üzerine kurulu. Bu arada terör yönetimi teorisyenleri fikirlerini Ernest Becker'den türetmişlerdir.

Ne olursa olsun insanların yaptıkları birer illüzyondur. İnsan hayatının temel gerçeği, bu hayatın umutsuz olmasıdır. Bu çok sert bir çıkarım ve bence yanlış bir çıkarım. Zira bu çıkarım sizi gitmeyi istemediğiniz yerlere götürür. Bence bu çıkarımın yanlış olduğu ile ilgili yeterince delil var. Bir yol sizi Auschwitz'e¹⁰³ götürüyorsa, o yolla ilgili ciddi bir problem olduğunu söyleyebiliriz. Tüm yolların eşit derecede absürt olduğunu iddia edebilirsiniz ama bazıları gerçekten çok acılı noktalara çıkıyorlar ve o yollar olmadan da yapabiliriz. Bu dediğime karşı çıkmamanın çok zor olduğunu düşünüyorum. Zira buna karşı çıkmak için dünyanın acısı ve ızdırabı önemli değil demeniz lazım.

Bunun bir adım sonrası ise insan eliyle yaratılmış ve gereksiz tüm o acı ve ızdırabın anlamsız ve önemsiz olduğunu iddia etmek olacaktır. Bence böyle düşünen birini tehlikeli

¹⁰³ Naziler'in 1.1 milyon Yahudi, Çingene, Sovyet savaş esiri katlettiği meşhur toplama kampı.

bir şey yapmadan hapse atmak lazım. Gerçekten hapse atılmasını söylemiyorum tabii ama ne demek istediğimi anladınız sanırım.

Bir kez nihilizmin mantıksal çıkarımı olan böyle bir çıkarım yaparsanız, artık siz her şeyi yapabilirsiniz. Bu çıkarım ile ilgili gerçekten çok ama çok yanlış bir şey var.

Tamam bu çok kötü görünüyor ama karşıtı nedir? Bulmaya çalıştığım şey, Auschwitz'e çıkan yolun tam tersi istikamette hangi yolun olduğuydu. Auschwitz yolunun kötü bir yol olduğunda anlaşırsak, bu yolun tersinin iyi bir yol olduğunu düşünebiliriz. Bu kesin değil ama kötü bir yol, tersinin iyi bir yol olduğunu ima ediyor. Sizi Auschwitz yönüne götürme ihtimali en az olan yol başından iyidir gibi bir ima var.

Bana öyle geliyor ki hiç kimseyi önemsememenin ve belki de onların acılı bir şekilde yok olmalarını dilemenin tersi, herkesi önemseyip herkes için en iyisini dilemektir. Ya da bunun gibi bir şey. Bana öyle geliyor ki bu da varlığın kendisinin iyileştirilmesi ile alakalı. Yani kendinizi, ailenizi ve kendi toplumunuzu ulaşabildiğiniz yere kadar geliştirmek. Bu imkansız bir hedef gibi görünüyor ama bunun imkansız olması güzel zira imkansız bir şekilde iyi bir hedefin peşinden koşmanın psikolojik etkisi, her şeyin anlam kazanmasıdır. Çünkü nu hedef ile belirsizlik ile başa çıkabileceğiniz bir yapı elde ediyorsunuz.

Hayatta gerçekten ihtiyacınız olan şeylerden birisi, yaşam için karşı gelemeyeceğiniz bir argüman. Aksi takdirde varoluşçuların varoluşsal şüphe dedikleri şey sizi sürekli olarak pençesine alır. Bu da sizi felç eder, zayıflatır ya da bazen daha kötü yerlere götürür. Bilinçaltınızda kendinize ve varoluşunuza karşı o kadar büyük bir öfke biriktirebilirsiniz ki, farkında olmadan kendi yok oluşunuzu dileyebilirsiniz. Bunu çok yerde gördüm ama son 30 yıldır özellikle belli tip bir harekette görüyorum. En azından prensipte çevre konusunda duyarlı bazı partiler, dünyanın insanlar olmadan daha güzel bir yer olacağı konusunda ısrar ediyorlar. Gerçekten mi? Psikoanalitik perspektiften bu düşüncenin altında yatan rüya, kesinlikle uzak durmak isteyeceğiniz bir şey. Bu düşüncenin altında soykırımla alakalı bir şey var. Bu düşünce insanlıktan tiksine üzerine kurulu. Bu tür düşünceler konusunda dikkatli olun. Düzeltmemiz gereken şeyler olmadığını söylemiyorum ama insanlığa biraz da olsa sempati duymak o kadar da kötü olmayacaktır.

Yaşamlarımız hiç de kolay değil. Freud başımıza berbat bir şey gelmediği sürece sağlıklı olduğumuzu düşünürdü. Varoluşçular bu konuda Freud'un hatasını düzelttiler. "İyi de, her insana berbat bir şey olur ki" dediler. Varoluşun kendisi bile insanın kafayı yemesi için yeterli. Herkesin taşıması imkansız bir varoluşsal ve ahlaki yükü olduğunu düşünüyorum. Bu hayatın şartlarından biri. Böyle bir yaratık gördüğünüzde, senin çatlak ve biraz da tehlikeli olman şaşırtıcı değil dersiniz ama yine de yaşamaya motivasyonunuz var. Bana bazen agorafobik¹⁰⁴ insanlar geliyorlar ve her şeyden korkmaya başladım diyorlar. Bunu anlamamanın kolay olduğunu düşünüyorum. Asıl anlamadığım nasıl oluyor da diğerleri her şeyden korkmuyorlar ya da sen daha önce her şeyden korkmuyordun? Temel varoluşsal soru bu. Sonsuz sayıda incinebilirlik ile çevriliyken nasıl sakin kalabiliyoruz? Bu sorunun birkaç cevabı var ve bunlardan bazılarını bu derste konuştuk. Siz kendinizi diğerleri ile öyle bir ayarlıyorsunuz ki, kaosu hep kapının hemen dışında tutuyorsunuz. Böylece her saniye delilik, hastalık ve ölüm ihtimali ile karşılaşmıyorsunuz ve bunlarla aranıza belli bir mesafe koyabiliyorsunuz.

Bu bir ilüzyon değil. Ebola hastalığı şehri kırıp geçirirken geceyi bir hastane odasında geçirmek istemezsiniz. Bu psikolojik bir problem değildir. Sadece orada olmak istemezsiniz ve bu da akıllıca bir şey. Kendinizle bu tehlike arasına mesafe koymanız ilüzyon değildir.

Ama hayatımızın sınırları içinde anlamlı bulduğumuz başka şeyler de yapıyoruz. Yıkıcı ve nihilist felsefeler bunun sanrı olduğunu iddia ediyorlar. Buna inanmıyorum. Bu yanlış ve bence tehlikeli bir düşünce. Ama aynı zamanda bu bence bugün üniversitelerde öğrencilere öğretilen her şey. Son 10 yıldır gördüğüm bu. Belki de abartıyorum ama sosyal bilimlerde üniversite eğitimi yarardan çok zarara yol açıyor. Öğrencilere öğrettikleri şey temelde şu: hayatınızın bir noktasında her şeyin altında yatan radikal belirsizliğe meydan okumak yerine, size hayatta kendinize uygun ve insani perspektiften doyurucu bir yer bulmanız için yardım edilmeli. Bu yerde ustalaştıktan sonra belki bilinmeyene doğru bir miktar uzanmayı düşünebilirsiniz.

¹⁰⁴ Açık alanlardan korkma

Ama sosyal bilimler zaten tam olarak ne yaptıklarını bilmeyen genç insanları alıp onları her şeyin postmodernist, ultra rasyonel eleştirisine maruz bırakıyorlar. İnsanlar bu deneyime maruz kaldıklarında ne olacak sanıyorsunuz? Ayrıca öğrettikleri şey yanlış. En kötüsü de bu. Öğrettikleri şey gerçeklere dayalı olarak yanlış, felsefi olarak yanlış ve çok tehlikeli. Bu gerçekten kötü bir kombinasyon.

Bence bu insanların postmodern nihilizme bu kadar hayran olmalarının sebebi, postmodern nihilizmin sorumluluğun gerekliliğini ortadan kaldırması. Mesela “sadece zihin jimnastiği yapıyorum” diyorlar. Hiçbir zaman sadece zihin jimnastiği yapmazsınız. Yaptığınız şeyin arkasında bir motivasyon olmaması ihtimali sıfır. Bu derste gördüğümüz şeylerden biliyoruz ki motivasyon algı çerçevemizi belirler. Basketbol topalarını saymaya çalışırken koskoca gorili bile göremeyebiliriz.

“Benim böyle bir motivasyonum yok.” Basketbol topalarını saymaya çalışırken bile bir motivasyonun var, bundan daha geniş ve zor bir konuda mı motivasyonun yok? %100 var.

Jung’un buna ne diyeceğini tahmin edebilirsiniz ki burada mitolojik temellere de gireceğiz. Eski Mısır yaratılış ve gerçeklik mitinde, Orisis geleneği temsil eden figürdür. Orisis egemenlik hiyerarşisini ve onun dışı vurumlarını temsil eder.

Orisis’in şeytani bir kardeşi vardır: Set. Set peri masallarında sıklıkla bulunan bir figürdür. Mesela Aslan Kral filminde Scar tam bir Set figürüdür. Scar/Set figürü, bürokrasinin sadist bir totaliter devlete dönüştürülmesi eğilimindedir. Bu zaten her zaman problemdir. Bir hiyerarşi içindeyseniz o hiyerarşi her zaman bir dereceye kadar katı ve baskıcıdır. Bazen de yaşlandıkça katı ve baskıcı bir hal alabilirler. Bazen de kafalarında bir ses onlara böyle olmalarını söylemeye başlar: “Şunu yapman soru değil, şurada kuralları ihlal etsen sorun değil, zaten ne fark eder ki?” Şu an bunu Panama Papers¹⁰⁵ skandalında bunu görüyoruz. Üst seviyelerdeki güçlü insanların şaşırtıcı olmayan yolsuzluklarını görüyoruz.

Her şeyin temelinde, arketip derinliklerde, insanın ruhunda, bu savaşı görüyorum. Bir yanda “tüm kısıtlamalarına rağmen hayat değerlidir ve korumaya değer” diyen duruş var.

¹⁰⁵ 2016 yılında Şirketlerin ve bireylerin yurt dışında açtıkları hesaplarda işledikleri vergi kaçırma gibi suçları ortaya çıkaran bir skandal.

Bu birinci sav. Diğer sav ise “hayatın ızdırabı onu etik olarak savunulamaz, psikolojik ve fizyolojik olarak dayanılmaz kılar ve bu nedenle de yaşam ortadan kaldırılmalıdır” der. Yaşama evet mi hayır mı tercihi. İki sav için de güçlü argümanlar ortaya koyabilirsiniz. Ama tüm varlığınız bir bakıma bu iki soru arasında bir argümandır.

Jung’un çok değerli olduğunu düşündüğüm bir sözü var. Jung, “varlığınızın hangi arketip kuvvetlerin yönetiminde olduğunu bulmalısınız” der. Zira siz farkında olsanız da olmasanız da o kuvvetler oradalar ve sizi yönetiyorlar. Bu konuya değinmiştik. Buna biyolojik ve oldukça mekanik bir perspektiften bakabilirsiniz. Siz açlığın, öfkenin, korkunun, aşkın, şehvetin ve deneyim alanınızı oluşturan tüm o ilkel kuvvetlerin elinde bir araçsınız. Olaya saf biyolojik açıdan böyle bakabilirsiniz.

Daha arketip perspektiften ise tüm bu kuvvetler birer karakter ya da kişiliktir. Ve bu güçler kendileri de karakter ve kişiliğe sahip hiyerarşiler içinde örgütlenirler. Öfke, korku, kin, kıskançlık ve insanın yırtıcı ruhu ve diğer her şey, bir meta kişilik içinde toplanıyorlar. Ve bütün bunlar bu bütün içinde birbirlerine karşı bir şekilde bulunuyorlar. Ve bunlar arasında en tepedeki savaş, iyi kral ile kötü tiran arasındaki savaştır. Bu, çok yaygın ve inanılmaz eski bir mitolojik tema ve temelde iyi ile kötü arasındaki savaş.

Bu, göklerde tanrıların egemenlik için verdiği mücadele. Tam olarak iyi ve kötü arasında da değil ama zamanla tam bir çatışma noktasına evrilmiş ve bunlar belli bir seviyede egemenlik için savaşan devasa güçler. Aslında bunlar sizin kendi ruhunuzu ve toplumları açıklayan şeyler.

Bu derste işlediğimiz tüm düşünürler ve özellikle de klinik psikologlar, insanın varlıklarının en optimum modda olması için kendilerini nasıl inşa edecekleri sorusu üzerinde duruyorlardı. Buna ruh sağlığı da diyebilirsiniz ama ruh sağlığı bunu tanımlamak için çok yetersiz. Zira burada olan sadece hastalık olmaması değil, ondan çok daha karmaşık. Bu sadece bireysel bir şey de değil. Hem bireysel hem de sosyal bir şey. Biliyorsunuz ki fonksiyonel sosyal bir topluluğa entegre olmadan ruhsal olarak sağlıklı olamazsınız. Çünkü diğer insanlar, sizi güvende tutan şeyin birer parçası çünkü siz yoldan çıktığınızda sizi sürekli olarak dürtüyorlar. Sizi alay, kalkan kaşlar, homurdanmalar ve gülümsemeler

ile dürtüyorlar. Sizi sürekli olarak düzgün biri olmanız için dürtüyorlar. Artık düzgün biri ne demekse.

Nietzsche modern toplumun gerçeği arama yolunda ilerlemek için ahlakın geleneksel aksiyomlarına olan inancını zedelediğini ve bu şekilde kaynayan bir kazana düştüğünü söylüyordu. Bu doğru gibi görünüyor. Ve Nietzsche'ye göre bunun çözümü, insanların übermensch yani süpermen olup kendi değerlerini yaratmaları ve geleneksel değerlerden arda kalan boşluğu bu değerlerle doldurmalarıydı. Ama bu düşüncenin birkaç problemi var.

İnsanlar kendi değerlerini yaratamazlar zira o kadar uzun yaşamıyorlar ve değer yaratmak oldukça güç bir şey. Yani yaşamış en iyi filozof olacak değilsiniz ama kendi değerlerinizi yaratmak için olmanız gereken şey o. Ama bir başka problem de sizin değer yarattığınızı düşünmenize neden olan şey ne? Fenomenolojik olarak insanın değer yarattığı bariz değil. Biz daha çok değerleri deneyimliyoruz ve bazen değerlerin nereden geldiğini bile bilmiyoruz.

Jung'a göre bizim değerlerin geleneksel kaynakları dediğimiz şeyler, insan ruhunun doğal yapılar. Bunlar çok derin yapılar, keyfi kural sistemleri değiller. Eğer içinizde bir gram biyolog varsa bunu okuyunca "evet tabii ki" dersiniz. "Bu açık değil mi?"

Egemenlik hiyerarşilerini yöneten sosyal kurallar bile sizin içinizde damıtılmış vaziyetler. Bunu biliyorsunuz. Bunlar tam olarak sizin vücudunuzun içindeler. Sizin kültür anlayışınızın biyolojik temelleri var. Ve bunlar çok eskiler.

Burada Jung'un ikinci savına gelelim. Bu gerçekten ilginç bir sav. Jung'a göre fantezilerinize, rüyalarınızı ve gündüz düşlerinize dikkat kesilirsanız, dinsel vahiylerin orjinal üreticisi olan ilkel ruhsal kuvvetlerle bağlantı kurabilirsiniz. Yani kaybedileni içinizde bulabilirsiniz. Tüm Jungçu psikoterapinin amacı budur.

Jung'a konsantre olma nedenlerimden biri, Rogers gibilerin o yolda yürüdüklerini ama Jung kadar derine gitmediklerini düşünmem. Hiçbir zaman nihai sonuca varmadılar. Maslow mesela ihtiyaç hiyerarşisinden ve kendini gerçekleştirmiş insanın tüm o ihtiyaçları doyurup tepeye ulaştığından bahsetti. Bu doğru ama oldukça ilkel. Çünkü ahlaklı bir

şekilde hareket etmek için tüm maddi ihtiyaçlarınızın karşılanması gerektiği o kadar da doğru görünmüyor. Aslında bu aptalca bir fikir. İnsanlar zenginleştikçe daha ahlaklı olacaklarını varsayıyor. İnsanlar zenginleştikçe daha ahlaksız oluyor demeyeceğim ama zenginlik ile ahlak arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu da sanmıyorum. Servetinizi iyiye de kullanabilirsiniz, kötüye de. Fakirliği iyiye veya kötüye kullanabileceğiniz gibi. Bir hiyerarşi var ve bazen tepede bir şey beliriyor ama bunun nedeni ihtiyaçların karşılanması değil. Bu hem materyalist hem de aslına bakarsanız ütopyacı sosyalist bir fikir. “İnsanlara yeterince pasta vererseniz, birden bire birbirleriyle iyi geçinecekler.” İnsanlar kesinlikle böyle yaratıklar değiller.

Jung, kişisel gelişimi bana göre en uç noktasına ve mantıki sonucuna ulaştırdı. Ve burası onun arketiplere rastladığı yerdı çünkü arketipler bir fikrin en zirve şekilleridirler. Bir fikirde arketipten öteye gidemezsiniz. Jung’a göre kişisel gelişimin yolu, ruhunuzun derinliklerine atıp terk ettiğiniz bu şeylerle yüzleşmektir.

Jung üzerine uzun süredir kafa yoruyorum. Psikanalistlerle ilgili oldukça dikkatimi çeken şeylerden biri, şu fikre çok fazla önem vermeleri: Eğer siz bir insan olarak düzgün bir şekilde düzenlenirseniz, bu düzenleme ruhun içindedir.

Jung için kahramanın yolculuğu, bilinçaltına doğru bir yolculuktu. Bilinçaltına yapına bireysel bir yolculuk. Ve düşüncesi ilerledikçe bu fikirde hatalar görmeye başladı. Bu hatalardan biri, sizin sadece birey olmamanız. Siz eğer düzgün bir şekilde konumlanmışsanız, sizin varlığınız ve aile ilişkileriniz sağlıklıdır ve içinde rekabet eden alt kişilikler de dengededirler. Çevreniz ve siz o kadar da ayrı değilsiniz. Sizi ve çevrenizi farklı alanlar olarak görmeniz doğru değil zira sizin esenliğiniz, yakın çevrenizdeki insanların esenlikleri ile sınırlı.

İşsel olarak ne kadar düzgün olursanız olun bu yeterli değildir. Bu konunun mesela Buda’nın hikayesi gibi hikayelerde anlatıldığını görürsünüz. Buda yaşlılık, hastalık ve ölüm gerçeği ile yıkıldıktan sonra, bir ağacın altında aydınlanmaya ulaştı. Temel öznel varlığın kusursuz bir haline ulaştı. Bu seviyede kalmak çok çekici, burada ölümden, hastalıktan ve yaşlılıktan uzakta kalmak.

Ama Buda bu seviyede kalmak yerine dünyaya geri döndü ve insanlara nasıl aydınlanacaklarını öğretmeye başladı. Çünkü Buda, bireysel olarak erişilen Nirvana'nın gerçek Nirvana olmadığını farketti. Bir ızdırap denizi içinde ızdırapsız yaşayamazsınız. Bu nedenle Buda dünyaya döndü ve mitolojik konuşursak normal bir insanın yaşadığı ölüm acısını yaşadı.

Hikayede bu gönüllü bir geri dönüş olarak anlatılır. Bu derste Pinokyo filmi gösteriyorum. Biliyorsunuz Pinokyo bir insan olmaya çalışıyor. Ve bunu başarabilmek için çok garip şeyler yapması gerekiyor. Bunlardan birisi de okyanusun derinliklerine gidip orada en korkutucu şeye meydan okuyup babasını kurtarması gerekiyor.

Bunlar gerçekten çok garip fikirler. Bu hikaye yeraltının derinliklerine yolculuk hikayesi ve Yunus Peygamber gibi çok eski bir hikayenin motifleri ile dolu. Ama burada Jungçu düşünceyle alakalı bir fikir de var: Zihninizin arka planındaki kaosta derinlikler var. Bu derinlikler kültürünüzün unutulmuş ya da dile dökülmemiş yapılarıdır ama ondan da fazlası kendi ruhunuzun unutulmuş ya da dile dökülmemiş parçalarıdır ve bunlar kültür inşa ederler. Eğer birey olacak cesarete sahip olmak istiyorsanız, bunları keşfetmeniz gereklidir. Bunlar hayal ürünü değillerdir. Tipik nihilistik ve terör yönetimi teorilerinin aksine eğer kendi davranışlarınızı toparlarsanız, ölüm korkusu sizi yöneten temel şey olmaktan çıkacaktır. Bu kadar. Bu gerçekten mümkün.

Burada garip bir fikir ve ve fikir ölümün ya da ölümlülüğün önemsiz olması ya da merkezi olması değil. Asıl fikir insanların çok dayanıklı ve ölümle direkt yüz yüze gelip “benim hayatımı bu yönetmeyecek” diyebilecek güçte olmaları. Ben insanların bunu yapabileceklerine inanıyorum. Kariyerleri boyunca bunu başarabilen insanlar gördüm. Bu felsefeyi bu şekilde dile getiremeseler bile, bu insanları ölüm ve yıkımdan başka hiçbir şeyle olmayan bir ortama sokun, yine de ölüm korkusunun hayatlarını yönetmesine izin vermezler. Bu akılalmaz ve şahit olması harika bir şey.

Sizin içinizde size yetecek kadarının olduğu, eğer hayattan kaçmazsanız, hayatı yaşamak konusunda usta olacak kadar güçlü olabileceğiniz fikri harika bir fikir. Benim gördüğüm gerçekten büyük ve hemen inanabileceğim tek fikir. Zira birçok büyük ve inanması kolay

fikir gerçekten çok kötü fikirler. Genelde kötülüğün, ölümün, deliliğin ve acının kaçınılmaz olduğu ile ilgili fikirler. Bunları dengeleyen bir iyimserlik bulmaya çalışırsanız bu zor.

Ama artık insanlar hakkında yıllar önce hiç bilmediğimiz şeyler biliyoruz. Mesela kendinizi yeni çevrelere koyarsanız, genetik olarak değişiyorsunuz. Mesele sizi güvenli bir çevreden tehlikeli bir çevreye alırsak, dönüşüm geçirme sebeplerinizden biri, bu yeni çevreyi idare etmekte ustalaştığınızı görmek. Yeni çevreye adapte olmayı öğreniyorsunuz ve bu çok güzel. Ama başka bir boyut daha var. Yeni bir çevreye maruz kaldığınızda, beyninizde ve sinir sisteminizin geri kalanında, farklı proteinler üretilmeye başlıyor. Fiziksel olarak da dönüşüm geçiriyorsunuz. Eskiden kapalı olan genleriniz aktive olup yeni proteinler üretiyor. Ve insanın dönüşüm kapasitesinin sınırları henüz keşfedilmiş değil.



Bu, Chartres Katedralindeki labirentin bir fotoğrafı. Bir katedral bildiğiniz gibi haç şeklindedir. Katedralin odak noktası ise, haçın tam ortasıdır. Haç şeklinin sebebi, X'in (haç kabaca X şeklindedir) merkezinin acı demek olması. Yani bilincin temel özelliklerinden birisi, ızdırap, ihanet ve benzeri şeylerle içi içe olmasıdır. Dünyanın merkezinin doğası budur. Peki bununla nasıl başa çıkabiliriz?

Tipik dini fikir, her ne kadar bu figür inandığınız fikirlere dönüşmüş olsa da, bir kahraman figürü ile özdeşleş. Mesela Hristiyanlıktaki Pazar ayini yediğin şeyle özdeşleşme üzerine

kuruludur (şarap - kan ve ekmek - et). Bu ayinde Tanrı'nın eti yeniyor ve burada ritüelin amacı söze dökülmüş bir inancı başlatmak çıkarmak değil. Ritüelin amacı vücut bulmuş dönüşümü başlatmak. Siz, o şeyin temsil ettiği kişi olmaya başlıyorsunuz. Peki o şey neyi temsil ediyor?

Bunun bir kısmını biliyoruz. O şey mesela dikkat etme yeteneğini temsil ediyor. İsa Horus'un¹⁰⁶ benzeridir ve hatta sıkı sıkıya benzeridir.

Başka neyi temsil eder? Birkaç öneride bulunayım.

Geleneksel dinde inanan kişiye farz olan şeylerden biride hac yolculuğudur. Hac yolculuğu Orta Çağ Hristiyanlığında çok yaygın bir şeydi ama şu an neredeyse tamamen yok oldu. Bunun kalıntılarını Musevilikte görebilirsiniz özellikle de modern Musevilikte. Her Kuzey Amerika Yahudisi, en az bir kere İsrail'e gitmelidir şeklinde bir gelenek. Ve tabii hac yolculuğu İslam'da çok büyük bir gelenek.

Peki hac yolculuğu bir insana ne yapar? Hac yolculuğu kısmen kutsal şehre yapılan bir yolculuktur. Kutsal şehir, ideal varoluşun sembolik bir temsilcidir. Yani hac yolculuğu ile ideal varoluş şekline sembolik bir yolculuk yaparsınız.

Kuş uçmaz kervan geçmez bir yerde, hayatı boyunca köyünden 5 kilometre ötesine gitmemiş bir köylüyü düşünün. Bu adam birgün 3000 kilometre öteye hac yolculuğuna çıkmaya karar veriyor. Bu köylünün bu yolculuk sonrası ciddi bir dönüşüm geçirmeme ihtimali sıfırdır. Bu yolculukta birçok şey olabilir zira bu köylü için bu yolculuk büyük bir maceradır.

Peki bunun faydası ne? Köylü her karşılaştığı stresli durumu aştığında, kapasitesini geliştiriyor. Böyle uzun bir yolculukta belki de böyle 500 tane durumla karşılaşacak. Bunlardan bazıları o kadar tehlikeli olacak ki köylü belki köyüne geri dönemeyecek. Ama eğer geri dönebilirse, eskisi gibi toy ve tecrübesiz biri olmayacak. Çünkü dünyayı görmüş ve mücadele etmesi çok daha zor biri olacak. Ama köydeki insanlara bir miktar yabancı olacak ki bu da ödemesi gereken bedellerden biri.

¹⁰⁶ Antik Mısır mitolojisinde gök tanrısı

Hobbit ile Bilbo'yu hatırlayın. Bilbo ejderhaya meydan okumak için dışarı çıkıp geri geldiğinde, kimse ondan artık gerçekten hoşlanmıyor. Ona saygı duyuyorlar ama bir yandan da onu kendini hırsıza çeviren ve sonra da gidip ejderhaya meydan okuyan garip adam olarak görüyorlar. Bilbo evinden çok uzaklara gitti ve yabancı olan tarafından kirlendi ve geri geldi. Bu adamla kavga etmek istemezsiniz. Zira Bilbo artık eski Bilbo değil. Ve bu da iyi bir şey. Çünkü bir sonraki kitapta görüyoruz ki eğer Bilbo o maceraya atılmasaydı, iyi ile kötü arasındaki savaşı kötü kazanabilirdi. Tüm Yüzüklerin Efendisi hikayesinin ana teması budur. Devasa bir iyi ile kötü savaşı fantezisi. Harry Potter gibi. Bu fikirler ölmezler.

Avengers filmini düşünün. Bu filmdeki bir sahne çok enteresan. New York kentini portaldan gelen büyük uzaylı canavarlar istila ediyorlar. Son sahnelerinden birinde ordu New York'u hidrojen bombası ile yok ederek uzaylıları yenmeyi deniyorlar.

Iron Man de o sırada orada savaşıyor. Iron Man insandan çok daha fazlası olmak için dönüşüm geçirmiş bir insan ve seri ilerledikçe Iron Man'in kostümü daha çok altınımı oluyor ve bunun bir nedeni var. Her neyse, Iron Man kendini feda ediyor ve hidrojen bombasının yönünü değiştirerek tüm kötü adamları yok ediyor ve sonra da İkarus gibi gökten yere düşüyor. Harika bir sahne.

Ama asıl ilginç olan şey, Iron Man yere düştüğünde ölü ve onu uyandıran şey Hulk. Bunun nedeni de Hulk kontrolsüz maskülen enerjiyi temsil ediyor. Tony Stark ise sıkı sıkıya entelektüel ve yarı makine bir karakter. Yeterince vahşi değil ve orada yarı ölü yatarken bir şey eksik. Hulk geliyor ve ona bağırıp onu varoluşa yeniden döndürüyor.

Bunlar gerçek mitler çünkü seyirci ile beraberce üretiliyorlar. Çünkü bunların arkasında bir hikaye var ve yazar bu hikayeden saparsa binlerce hayran mektubu ile şikayet alıyor.

Şimdi Tony Stark karakterini aklınızda tutun. Katedralin içindeki labirente dönelim. Katedral haç şeklinde ve bu labirent ise haçın tam ortasında. Eğer hac yolculuğuna çıkar ve kişiliğinizi genişletirseniz önce dünyanın kuzeyini ve sonra batısını ve sonra doğusunu ve sonra güneyini ziyaret edersin. Her yere gidersin. Ama eğer gerçek yolculuğa çıkamadıysan, sembolik bir hac yolculuğuna çıkabilirsin. Katedrale gidersin ve ızdırap

noktasında durursun. Ve labirente girersin ve labirentin ortasına gitmeye çalışırsın. Bu labirent Buda'nın üstünde oturduğu çiçeğe benzer.

Labirentin ortasına gitmek için dosdoğru ortasına yürüyemezsin. Labirent içinde her metrekaresini geçerek yürümen gerekir. Bu sembolik kuzey, doğu, batı ve güney yolculuğundan sonra ortaya varırsın. Labirentin ortası, tüm o katedral yapısı tarafından temsil edilen ızdıraba karşı durulabilecek noktayı temsil eder. Bunu anlamamız lazım. O zamanın Avrupalıları bu katedralleri inşa ederken ne yapıyorlardı bilmeniz lazım. Bu katedrallerden bazılarını yapmak 500 yıl sürdü! Modern toplumun 500 yıl sürecektir bir inşaat işine gireceğini düşünemeyiz bile. Bu bizim için akıl almaz bir şey. Bu katedraller aynı zamanda çok pahalıydılar. 1960'lardaki ay yolculukları kadar pahalıydılar. Bütün yapılarındaki taş ve ışık ile spesifik bir mesajı temsil etsin diye inşa edildiler.

Bu insanlar bu katedralleri neden yapıyorlardı? Bu biraz çocukça olsa da bu konuya alaycı bakabilirsiniz zira cevap kısmen bu: kültür bir şeyi çözmeye çalışıyordu. Çözmeye çalıştıkları şey ise nerede ve nasıl olmamız gerektiği idi. Aynı zamanda yenilginin ve zaferin sonuçlarının nasıl devasa olduğunu göstermeye çalışıyorlardı. Çünkü yenilgi cehenneme, zafer ise cennete götürür. Bunu da ölümden sonrasına yansıttı ki Nietzsche'ye göre Hristiyanlığın en büyük hatası buydu.

Ama bu düşünceyi en azından geçici olarak bir kenara bırakırsanız, burada temsil edilen şeyin gerçekliği apaçıktır. Eğer o yolculuğa çıkmazsanız ne olur? Bozulursunuz çünkü zayıf kalırsınız. Bu kadar basit. Bozulmak için her nedene sahipsiniz. Varoluşun koşulları öyle ki eğer onlara dayanamazsanız bozulursunuz diyebiliriz. Bu bence bariz bir gerçek. Eğer o yolculuğa çıkmazsanız çevrenizdeki her şey cehenneme doğru eğilir ama sizin tahmin ettiğinizden çok daha fazla şey üzerinde kontrolünüz var.

Verdiğiniz kararlardan nasıl bir nedensellik dalgaları yayıldığını tam olarak bilmiyorsunuz. Bu konuda hiçbir fikriniz yok. Eğer her yere gidip sorumluluğunuzu sırtlamaya karar verdiğinizde, sizden yayılan şey, hayatı düzgün bir şekilde yaşamamanın ve şeyleri daha iyi yapmanın mümkün olduğu fikri. İşte ölümden de güçlü olan fikir bu. Burada inanç işin içine giriyor zira bunu denemeden bilme şansınız yok. Size kimse bu iki yolun

doğruluğunu ve yanlışlığını göstermeyecek. Bunu ancak siz yola çıkıp görebilirsiniz ve bunu kendi hayat şartlarınız içinde denemeniz lazım.

30 yaşında, artık kimse size ne yapmanız gerektiğini söyleyemez. Siz yaşasın artık özgürüm diyebilirsiniz ama erkenden sevinmeyin. Bir probleminiz olduğunda bunu nasıl çözeceğinizi size söyleyen birinin olması çok rahatlatıcı. Ama tam bir yetişkin olup da hayatınız tamamen bireyselleştiğinde, ahlaki yönergeleri kullanabilirsiniz ve kullanmalısınız ama artık tamamen kendi tercihleriniz ile başbaşasınız.

Bütün bu eski fikirlerin önerdiği, eğer seçiminiz gönüllü olarak meydan okumak, iyileştirmek ve onarmak olursa, sadece kendi etrafınızdaki şeyleri onarmakla kalmazsınız, varlığın yapısını da sürekli olarak iyileştirirsiniz. Bu denemeye değer bir şey değil mi? Bu çok önemli ve sizi meşgul tutabilecek bir şey. Şu dünyadaki ızdırabınıza anlam katabilecek bir şey. Ve bunun alternatifi ise korkunç görünüyor.

Size tüm bu teorileri gösterdim. Bazıları davranışlar, bazıları kişilik, bazıları felsefe ve bazıları da klinik psikoloji hakkındaydı. Burada amaç sizin insan nedir ve kendinizi nasıl ortaya koymalısınız konularında farklı bakış açılarını görmemiz. Bunları bilmek benim için inanılmaz faydalı oldu. Başka öğrendiğim her şeyden çok daha faydalı.

Kişilik hakkında bilgi edinmenin avantajı, kişiliği ölçülebilir fenomenlere indirgemek yerine, ki bunları tamamen destekliyorum, kişiliğin sınırsız derecede olabileceği şeyle ilgili kavrayışınızı genişletmesidir. İnsan kendi varlığının ağırlığı altında yalpalayan ve ezilen bir varlık olmak yerine, dik durup ben bununla başa çıkabilirim diyebilir. Bence insanlar bunu yapabilirler. İnsanlar inanılmaz sağlam yaratıklar. İnsanı öğüten, korkunç şeyler yaşayan insanlar gördüm ve bu insanlar sadece tünelin öbür tarafından çıkmakla kalmadılar, kendilerini kültürü kurtaran ve varlığın yapısını iyileştiren bir kuvvet olarak yeniden ortaya koydular.

Kendinizi küçümsemeyin. Siz çok şanslısınız. Zekisiniz, gençsiniz ve oldukça çalışkansınız. Bazılarınız yaratıcı insanlar. Teknolojik güce ulaşımınız var. Gelecek 30 yılda kendinize ne şekil verebileceğinizi Tanrı bilir. Ama işleri bilinçli olarak daha kötü değil daha iyi yapmayı ne kadar çok insan denerse, herşey daha iyi olur. Bu hedeflemesi harika bir şey. Ben kişilik üzerinde çalışarak daha çok bunu öğrendim.